ইন্টারন্যাশনাল বেস্ট সেলার

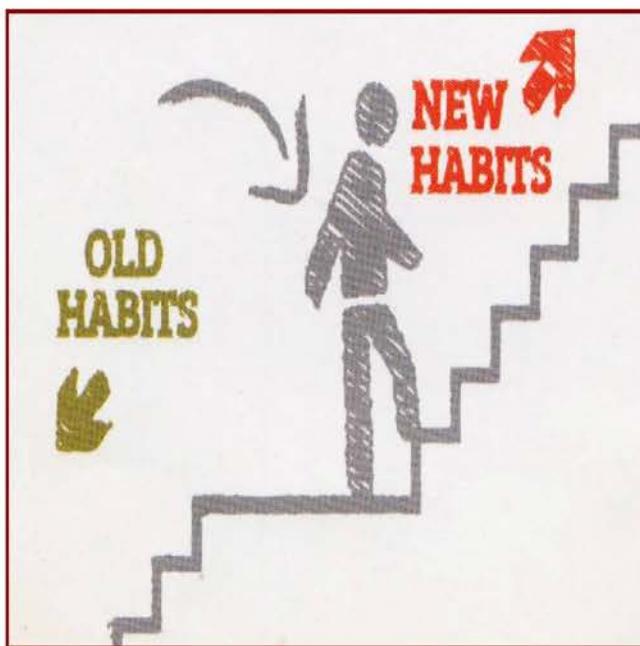
ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা এবং খারাপ অভ্যাস
পরিত্যাগ করার একটি সহজ ও প্রমাণিত পদ্ধতি

জেমস ক্লিয়ার

বাঙলায়ন : মোহাম্মদ আবদুল লতিফ

জেমস ক্লিয়ার এই যুগান্তকারী বইটি কীভাবে আপনার অভ্যাসটি পরিবর্তন করতে এবং প্রতিদিন ১ টা লেটার পান, সে সম্পর্কে সর্বাধিক বিস্তৃত গাইড।

জেমস ক্লিয়ার জটিল বিষয়গুলোকে সহজ আচরণের মাধ্যমে সারিয়ে দেওয়ার দক্ষতার জন্য পরিচিত, যা সহজেই দৈনন্দিন জীবন এবং কাজের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যেতে পারে। এখানে তিনি জীববিজ্ঞান, মনোবিজ্ঞান এবং স্নায়ুবিজ্ঞান থেকে সর্বাধিক প্রমাণিত ধারণাগুলো নিয়ে কাজ করেছেন।

—মার্ক ম্যানসন

'একটি চূড়ান্ত ব্যাবহারিক এবং দরকারি বই। জেমস ক্লিয়ার অভ্যাস গঠনের সর্বাধিক মৌলিক তথ্যকে ছড়িয়ে দেয়, যাতে আপনি কম মনোযোগ দিয়ে আরও বেশি অর্জন করতে পারেন।'

*—মার্ক ম্যানসন, #১ নিউইয়র্ক বেস্ট সেলার বই 'দ্য স্যাটেল আর্ট অব নট গিভিং এ F*ck'-এর লেখক।*

'একটি চূড়ান্ত ব্যাবহারিক এবং দরকারি বই। জেমস ক্লিয়ার অভ্যাস গঠনের সর্বাধিক মৌলিক তথ্যকে ছড়িয়ে দেয়, যাতে আপনি কম মনোযোগ দিয়ে আরও বেশি অর্জন করতে পারেন।'

—মার্ক ম্যানসন

জেমস ক্লিয়ার রচনাটি নিউইয়র্ক টাইমস, সময় এবং উদ্যোক্তা ও সিবিএস দ্য মর্নিং-এ প্রকাশিত হয়েছে এবং বিশ্বের বিভিন্ন কলেজগুলোতে শেখানো হয়। তার ওয়েবসাইট, জেমসলেকার.কম, প্রতি মাসে কয়েক মিলিয়ন দর্শনার্থী গ্রহণ করে এবং কয়েক লক্ষ হাজার মানুষ তার ই-মেইল নিউজলেটারে সাবস্ক্রাইব করে। তিনি হ্যাবিটস একাডেমির স্রষ্টা, সংগঠন এবং ব্যক্তিদের জন্য প্রিমিয়ার প্রশিক্ষণ প্ল্যাটফর্ম, যা জীবন এবং কাজের ক্ষেত্রে আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে আগ্রণী ভূমিকা পালন করে।

জেমস ক্লিয়ার এই যুগান্তকারী বইতে কীভাবে আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন এবং প্রতিদিন ১% করে ভালো হতে পারেন, সে সম্পর্কে সর্বাধিক বিস্তৃত গাইড প্রদান করেছেন।

পারমাণবিক অভ্যাসগুলি, আপনার লক্ষ্যগুলি নির্বিশেষে, প্রতিদিন উন্নতির জন্য একটি প্রমাণিত কাঠামো সরবরাহ করে। অভ্যাস গঠনে বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় বিশেষজ্ঞ জেমস ক্লিয়ার এমন ব্যাবহারিক কৌশল প্রকাশ করেছেন, যা আপনাকে ঠিক কীভাবে ভালো অভ্যাস গঠনের, খারাপ অভ্যাসগুলো বদলে ফেলার, এবং ক্ষুদ্রতর আচরণগুলিতে দক্ষতা অর্জনের কৌশল শিখিয়ে দেন, যা উল্লেখযোগ্যভাবে ফলাফলের দিকে পরিচালিত করে।

যদি আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে সমস্যা হয়, তবে সমস্যাটি আপনি নন। সমস্যাটি আপনার সিস্টেম। খারাপ অভ্যাসগুলো নিজেকে বারবার পুনরাবৃত্তি করে, কারণ আপনি পরিবর্তন করতে চান না, কারণ আপনার সিস্টেমটাই ভুল। আপনি আপনার লক্ষ্যের শীর্ষস্তরে উঠতে পারছেন না। আপনি আপনার সিস্টেমের নিচু স্তরে পড়ে থাকেন। এখানে, আপনি একটি প্রমাণিত সিস্টেম পাবেন, যা আপনাকে নতুন উচ্চতায় নিয়ে যেতে পারে।

এটমিক হেবিটস

এটমিক হেবিটস

জেমস ক্লিয়ার

ভালো অভ্যাস গড়ে তুলুন, খারাপ অভ্যাস ত্যাগ করুন

বাঙলায়ন : মোহাম্মদ আবদুল লতিফ

মু ক্ত দে শ
মুক্তচিন্তার সৃজনশীল প্রকাশন

এটমিক হেবিটস
জেমস ক্লিয়ার
বাঙলায়ন : মোহাম্মদ আবদুল লতিফ
(আত্মোন্নয়ন ও অভ্যাস)

প্রথম প্রকাশ : জুলাই ২০২০

২য় সংস্করণ : সেপ্টেম্বর ২০২১

৩য় মুদ্রণ : সেপ্টেম্বর ২০২২

প্রচ্ছদ : রাহমান রোমেল

প্রকাশক
জাবেদ ইমন
মুক্তদেশ প্রকাশন
ভূইয়া ম্যানশন, (৩য় তলা), ৭৪ কাকরাইল, রমনা, ঢাকা-১০০০
শো-রুম : ইসলামী টাওয়ার (২য় তলা), ১১/১ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
মোবাইল : ০১৭১২৬৭১৩৪৬/০১৬৭৫৪১৭৫৬৪
ই-মেইল : info@muktodeshprokashon.com
ওয়েব পেইজ : www.muktodeshprokashon.com/গল্পের বারান্দা : golper baranda.facebook.com

অক্ষরবিন্যাস : ইমন কম্পিউটার, ১১/১, বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০
মুদ্রণ : মুক্তদেশ প্রিন্টিং অ্যাণ্ড প্যাকেজিং লি., ২২৭/১ ফকিরাপুল, মতিঝিল, ঢাকা-১০০০

মূল্য : ৩২০ (তিনশত বিশ টাকা মাত্র)

ঘরে বসে মুক্তদেশ প্রকাশনের সকল বই কিনতে ভিজিট করুন–
http:rokomari.com/muktodesh. or. http:boibazar.com/muktodesh

আমেরিকা পরিবেশক : মুক্তধারা, জ্যাকসন হাইট, নিউইয়র্ক।
যুক্তরাজ্য পরিবেশক : সঙ্গীতা লিমিটেড, ২২ ব্রিকলেন লন্ডন।

ISBN : 978-984-94492-3-2

ATOMIC HABIT by JAMES CLEAR Published by Jabed Emon, Muktodesh Prokashon, Islami Tower (1st Floor), 11/1 Banglabazar, Dhaka-1100, Bangladesh. Date of 3rd Publication: September 2022, Price tk. 320.00, U. S. A. $ 10 only.

ভূমিকা : আমার গল্প

আমার উচ্চবিদ্যালয়ের সোফমোর বছরের শেষ দিনটিতে, আমি একটি বেসবল ব্যাট দিয়ে মুখে আঘাত পেয়েছিলাম। আমার সহপাঠী একটি পূর্ণ দোল খাওয়ার সময়, ব্যাটটি তার হাত থেকে পিছলে গেল এবং আমার দিকে উড়ে এসে সরাসরি চোখের মাঝে আঘাত করলো। আঘাতের মুহূর্তের আমার কোনো স্মৃতি নেই।

ব্যাটটি আমার মুখে এমন জোরে আঘাত করলো যে, আমার নাককে ইউ সেইপে টুকরো টুকরো করে দিল। সংঘর্ষটি আমার মস্তিষ্কের নরম টিস্যুটিকে আমার খুলির অভ্যন্তরের দিকে ছড়িয়ে দেয়। তাৎক্ষণিকভাবে, আমার মাথার উপরে যেন ফোলার ঢেউ উঠলো। এক সেকেন্ডের ভগ্নাংশে আমার নাক নষ্ট, মাথার খুলি একাধিক স্থানে ভেঙ্গে গেল এবং চোখের দুটি সকেট ছিন্নবিচ্ছিন্ন হয়ে গেল।

আমি যখন চোখ খুললাম, লোকজনদেরকে আমার দিকে তাকাতে এবং সাহায্যের জন্য দৌড়াতে দেখলাম। আমি নিচে তাকালাম এবং আমার জামার উপর লাল দাগ লক্ষ্য করলাম। আমার এক সহপাঠী শার্টটি তার পিছন থেকে নামিয়ে দিয়ে আমার হাতে দিয়েছিল। আমি আমার ভাঙা নাক থেকে রক্তের স্রোত প্লাগ করতে এটি ব্যবহার করেছি। অবাক এবং বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছিলাম, আমি কতোটা গুরুতর আহত হয়েছিলাম, সে সম্পর্কে আমি অসচেতন ছিলাম।

আমার শিক্ষক আমার কাঁধে তার বাহুটি লুপ করলেন এবং আমরা নার্সের অফিসে দীর্ঘ পথচলা শুরু করলাম : মাঠের ওপারে, পাহাড়ের নিচ দিয়ে এবং স্কুলে ফিরলাম। এলোমেলো হাতগুলো আমাকে স্পর্শ করছিল, আমাকে সোজা করে ধরে রাখছিল। আমরা আমাদের সময় নিয়ে ধীরে ধীরে চললাম। কেউ বুঝতে পারে না যে, প্রতি মিনিট ছিল গুরুত্বপূর্ণ।

আমরা যখন নার্সের অফিসে পৌছলাম, তিনি আমাকে একাধিক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করলেন।

'এটা কী বছর?'

'১৯৯৮', আমি উত্তর দিয়েছি। এটা আসলে ২০০২

'মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের রাষ্ট্রপতি কে?'

'বিল ক্লিনটন', আমি বলেছিলাম। সঠিক উত্তরটি ছিল জর্জ ডাব্লিউ বুশ।

'তোমার মায়ের নাম কী?'

'উহ। উম।' আমি থামলাম। দশ সেকেন্ড কেটে গেল।

'পত্তি' আমি আকস্মিকভাবে বলেছিলাম, আমার নিজের মায়ের নাম মনে রাখতে দশ সেকেন্ড সময় লেগেছিল।

এটাই আমার মনে পড়া শেষ প্রশ্ন। আমার দেহ আমার মস্তিষ্কের দ্রুত ফোলাটি পরিচালনা করতে অক্ষম ছিল এবং অ্যাম্বুলেন্সটি আসার আগেই আমি অজ্ঞান হয়ে গেলাম। কয়েক মিনিট পরে, আমাকে স্কুল থেকে বহন করে স্থানীয় হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া হয়।

আসার অল্প সময়ের মধ্যেই আমার শরীর স্তব্ধ হয়ে যেতে শুরু করে। আমি গিলার এবং শ্বাস ফেলার মতো বেসিক ফাংশনগুলোর সঙ্গে লড়াই করেছি। প্রথম খিঁচুনি শুরু হলো। তার পরে আমি পুরোপুরি শ্বাস বন্ধ করে দিলাম। চিকিৎসকরা আমাকে অক্সিজেন সরবরাহ করার জন্য তাড়াতাড়ি করার পরে, তারা পরিস্থিতি সামাল দিতে স্থানীয় হাসপাতালকে অনুপযুক্ত বলে জানিয়ে দিল এবং একটি হেলিকপ্টার আমাকে সিনসিনাটির বড় হাসপাতালে নিয়ে যাওয়ার নির্দেশ দিলেন।

আমাকে জরুরি কক্ষের দরজা এবং রাস্তা জুড়ে হেলিপ্যাডের দিকে ঘুরিয়ে দেওয়া হয়েছিল। একজন নার্স আমাকে ধাক্কা দেওয়ার সময় স্ট্রেচারটি ফুটপাতে ছড়িয়ে পড়লো এবং অন্য একজন প্রতিটি শ্বাস ঢুকিয়ে দিচ্ছিলো। আমার মা, যিনি কয়েক মুহূর্ত আগে হাসপাতালে এসেছিলেন, হেলিকপ্টারটিতে আমার পাশের সিটে উঠলেন। উড়াল দেওয়ার সময় তিনি আমার হাত ধরে থাকলেন, আমি অজ্ঞান হয়ে পড়েছিলাম এবং নিজে শ্বাস নিতে পারিনি।

আমার মা হেলিকপ্টারটিতে আমার সঙ্গে চড়ে যাওয়ার সময়, আমার বাবা আমার ভাই এবং বোনকে দেখতে এবং তাদের কাছে খবরটি দিতে বাড়ি গিয়েছিলেন। তিনি আমার বোনকে বুঝিয়ে দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কান্নাকাটি করলেন। সেদিন আমার বোন তার অষ্টম শ্রেণির স্নাতকোত্তর অনুষ্ঠানটি মিস করবে। পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবদের কাছে আমার ভাইবোনদের বুঝিয়ে দেওয়ার পরে, তিনি আমার মায়ের সঙ্গে দেখা করতে সিনসিনাটিতে চলে যান।

যখন আমার মা এবং আমি হাসপাতালের ছাদে নামলাম, তখন প্রায় বিশজন চিকিৎসক ও নার্সের একটি দল হেলিপ্যাডে দাঁড়িয়েছিলেন এবং আমাকে চক্রাকারে ধরে ট্রমা ইউনিটে নিয়ে যায়। এই সময়ের মধ্যে, আমার মস্তিষ্কে ফোলা এতোটা মারাত্মক হয়ে গিয়েছিল যে, আমি বারবার ট্রমাজনিত আঘাতের কারণে অজ্ঞান হয়ে পড়ছিলাম। আমার ভাঙা হাড়গুলো ঠিক করার দরকার ছিল, তবে আমি অপারেশন করার মতো অবস্থায় ছিলাম না। এর পরেও তৃতীয়বারের মতো সিজার হওয়ার পর আমাকে কোমায় ফেলে ভেন্টিলেটরে রাখা হয়েছিল।

আমার বাবা-মা এই হাসপাতালে কোনো অপরিচিত ছিলেন না। তিন বছর বয়সে আমার বোনের লিউকিমিয়া ধরা পড়ার পরে দশ বছর আগে, তাকে নিয়ে তারা নিচতলায় একই ভবনে ছিলেন। তখন আমার বয়স ছিল পাঁচ। আমার ভাইয়ের বয়স ছিল মাত্র ছয় মাস। কেমোথেরাপির চিকিৎসা, মেরুদণ্ডের কল এবং অস্থি-মজ্জার বায়োপসি করে আড়াই বছর পরে, আমার ছোটো বোন অবশেষে সুস্থ হয়ে হাসপাতাল থেকে বেরিয়ে গেলেন।

সে এখন সুস্থ এবং ক্যান্সারমুক্ত। দশ বছর সাধারণ জীবন কাটানোর পরে, আমার বাবা-মা একই জায়গায় অন্য একটি সন্তানের সঙ্গে ফিরে এসেছেন।

আমি যখন কোমায় পড়ে গেলাম, তখন হাসপাতালটি আমার পিতামাতাকে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য একজন পুরোহিত এবং একজন সমাজকর্মীকে প্রেরণ করেছিল। এক দশক আগে সন্ধ্যায় একই পুরোহিতই তাদের সঙ্গে দেখা করে জানিয়েছিলেন, আমার বোনের ক্যান্সার হয়েছে।

যেহেতু দিনটি রাতের দিকে ফিকে হয়ে যায়, একের-পর-এক মেশিন আমাকে বাঁচিয়ে রাখে। আমার বাবা-মা হাসপাতালের গদিতে অস্থির হয়ে ঘুমোতেন—এক মুহূর্ত তারা ক্লান্তিতে ভেঙে পড়লে, পরের মুহূর্তে দুঃশ্চিন্তায় জাগ্রত হতেন। আমার মা আমাকে পরে বলেছিলেন, 'এটি আমার জীবনে সবচেয়ে খারাপ রাত ছিল।'

আমার বেঁচে ওঠা

সৌভাগ্যক্রমে, পরের দিন সকালে আমার শ্বাস এমন পর্যায়ে স্বাভাবিক হয়ে উঠলো, যেখানে চিকিৎসকরা আমাকে কোমা থেকে মুক্তি দিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছিলেন। অবশেষে আমি যখন সচেতনতা ফিরে পেলাম, আমি আবিষ্কার করলাম যে, আমি গন্ধ পাওয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেছি। পরীক্ষা হিসেবে, একজন নার্স আমাকে নাক ফুঁকতে এবং একটি আপেলের জুসের বাক্স শুঁকতে বলেছিলেন। আমার গন্ধ অনুভূতি ফিরে এসেছিল, তবে সবাইকে অবাক করে দেয় আমার নাকের সকেটের ফ্র্যাকচারের মাধ্যমে আমার নাককে বাতাস বয়ে দেওয়ার কাজ এবং আমার বাম চোখটি বাইরের দিকে ঠেলে দেয়। আমার চোখের বলটি সকেট থেকে বেরিয়ে এসেছে, আমার চোখের পাতা এবং অপটিক স্নায়ুটি আমার চোখের মস্তিষ্কের সঙ্গে সংযুক্ত করে স্পষ্টতই ধরে রেখেছে।

চক্ষু বিশেষজ্ঞ বলেছেন, বায়ু নিঃশেষিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আমার চোখ ধীরে ধীরে আবার পিছলে যাবে, তবে এটি কতোদিন লাগবে, তা বলা মুশকিল। আমি এক সপ্তাহ পরে অস্ত্রোপচারের জন্য নির্ধারিত ছিলাম, যা আমাকে আরোগ্য করার

জন্য আরও কিছু অতিরিক্ত সময় দিতে পারে। আমার মনে হচ্ছিলো একটি বক্সিং ম্যাচের ভুল প্রান্তে আমি ছিলাম, তবে হাসপাতাল থেকে বের হয়ে যেতে পেরেছি। আমি ভাঙা নাক, আধা ডজন মুখের ভাঙা এবং বক্র চোখের জোর দিয়ে বাড়ি ফিরেছি।

পরের মাসগুলো কঠিন ছিল। মনে হয়েছিল আমার জীবনের সবকিছু বিরতিতে ছিল। আমার সপ্তাহের জন্য দ্বিগুণ দৃষ্টি ছিল; আমি আক্ষরিকভাবে সরাসরি দেখতে পেলাম না। এটি এক মাসেরও বেশি সময় নিয়েছে, তবে আমার চোখের বলটি শেষ পর্যন্ত তার স্বাভাবিক জায়গায় ফিরে এসেছিল। খিঁচুনি এবং আমার দৃষ্টি সমস্যার মধ্যে, আমি আবার গাড়ি চালাতে সক্ষম হতে আট মাস লেগে গেল। শারীরিক থেরাপিতে, আমি সরল লাইনে হাঁটার মতো বেসিক মোটর প্যাটার্নগুলো অনুশীলন করি। আমি দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ছিলাম, আমার আঘাত আমাকে নিচে নামাতে দেবে না, তবে কিছু মুহূর্ত বাদ দিলে বেশির ভাগ সময় আমি হতাশাগ্রস্ত ও বিহ্বল থাকতাম।

এক বছর পরে আমি যখন বেসবলের মাঠে ফিরলাম, তখন আমাকে কতদূর যেতে হয়েছিল সে সম্পর্কে আমি সচেতন ছিলাম। বেসবল সবসময়ই আমার জীবনের একটি প্রধান অংশ ছিল। আমার বাবা সেন্ট লুই কার্ডিনালসের হয়ে ছোটো লিগের বেসবল খেলতেন এবং পেশাদারিও খেলার স্বপ্ন ছিল আমার। কয়েকমাস পুনর্বাসনের পরে, আমি চাওয়ার চেয়ে যা বেশি পেয়েছিলাম, তা ছিল মাঠে ফিরে আসা।

তবে বেসবলে আমার ফেরাটা মসৃণ ছিল না। যখন মৌসুমটি ঘুরে দেখা যায়, তখন আমিই একমাত্র জুনিয়র, যেটি ভার্সিটি বেসবল দল থেকে কাটা হয়েছিল। আমাকে জুনিয়র ভার্সিটিতে সফমোরসের সঙ্গে খেলতে নামানো হয়েছিল। আমি চার বছর বয়স থেকে খেলছিলাম এবং এমন কেউ ছিলাম যে, খেলাধুলায় একটা সময় এবং শ্রম ব্যয় করেছিলাম, সেই আমাকে কাটা হয়েছিল, যা অপমানজনক ছিল। যেদিন ঘটনাটি ঘটেছিল, সেদিনকে আমি প্রাণবন্তভাবে স্মরণ করি। আমি আমার গাড়িতে বসে বসে কাঁদতে কাঁদতে বললাম, রেডিয়োতে খুঁজে দেখলাম, মরিয়া হয়ে এমন একটি গান খুঁজছিলাম, যা আমার আরও ভালো লাগবে।

এক বছরের আত্মসন্দেহের পরে, আমি ভার্সিটি টিমে সিনিয়র হিসেবে নিজেকে তৈরি করতে পেরেছি, তবে আমি খুব কমই মাঠে এটি তৈরি করতে পেরেছি। মোট, আমি হাইস্কুল ভার্সিটি বেসবলের এগারো ইনিংস খেলেছি, একটিমাত্র গেমের চেয়ে সবেমাত্র বেশি।

আমার নিম্ন বিদ্যালয়ের ক্যারিয়ার সত্ত্বেও, আমি এখনও বিশ্বাস করি যে, আমি একজন দুর্দান্ত খেলোয়াড় হতে পারি এবং আমি জানতাম যে, যদিও পরিস্থিতি উন্নত

হতে চলেছে তবে এটি ঘটানোর জন্য আমিই দায়বদ্ধ। আমার ইনজুরির দুবছর পর, যখন আমি ডেনিসন বিশ্ববিদ্যালয়ে কলেজ শুরু করি, তখন একটি টার্নিং পয়েন্ট এসেছিল। এটি একটি নতুন সূচনা ছিল এবং এটি সেই জায়গা যেখানে আমি প্রথমবারের জন্য ছোট্ট অভ্যাসগুলোর অবাক করার শক্তি আবিষ্কার করবো।

আমি কিভাবে অভ্যাসগুলো শিখি?

ডেনিসনে যোগ দেওয়া আমার জীবনের অন্যতম সেরা সিদ্ধান্ত ছিল। আমি বেসবল দলে জায়গা পেয়েছি এবং যদিও আমি একজন নবীন হিসেবে রোস্টারের নিচে ছিলাম, আমি শিহরিত হয়েছিলাম। আমার হাইস্কুল বছরের বিশৃঙ্খলা সত্ত্বেও, আমি কলেজের ক্রীড়াবিদ হয়ে উঠতে পেরেছিলাম।

আমি খুব শীঘ্রই বেসবল দলে শুরু করতে যাচ্ছিলাম না, তাই আমি আমার জীবনকে যথাযথভাবে পাওয়ার দিকে মনোনিবেশ করেছি। আমার সহকর্মীরা যখন দেরি করতো এবং ভিডিও গেমগুলো খেলতো, আমি তখন ঘুমের ভালো অভ্যাস তৈরি করেছি এবং প্রতি রাতে খুব তাড়াতাড়ি শুতে যেতাম। কলেজের ছাত্রাবাসের অগোছালো বিশ্বে আমি আমার ঘরটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য নিজেকে একটি পয়েন্ট দিয়েছিলাম। এই উন্নতি ছিল নগণ্য, তবে তা আমাকে আমার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি দিয়েছিল। আমার মধ্যে আবার আত্মবিশ্বাসবোধ জাগ্রত হয় এবং আমার এই বর্ধিষ্ণু বিশ্বাসটি ক্লাসরুমে ছড়িয়ে পড়ে, কারণ আমি আমার পড়াশোনার অভ্যাসটি উন্নত করেছি এবং আমার প্রথম বর্ষের সময় স্ট্রেইট–এ অর্জন করতে সক্ষম হয়েছি।

একটি অভ্যাস হলো একটি রুটিন বা আচরণ, যা নিয়মিত সম্পাদিত হয় এবং অনেক ক্ষেত্রে স্বয়ংক্রিয়ভাবে। প্রতিটি সেমিস্টার পাস করার সঙ্গে সঙ্গে আমি ছোটো কিন্তু সামঞ্জস্যপূর্ণ অভ্যাসগুলো একত্রিত করেছি, যা পরিণামে এমন ফলাফলের দিকে পরিচালিত করে, যেগুলো শুরু করার সময় আমার কাছে অকল্পনীয় ছিল। উদাহরণস্বরূপ, আমার জীবনে প্রথমবারের মতো আমি প্রতি সপ্তাহে একাধিকবার ভার উত্তোলনের অভ্যাস করেছিলাম এবং এর পরের বছরগুলোতে আমার ছয় ফুট চার ইঞ্চি ফ্রেমটি ফেদারওয়েট ১৭০ থেকে ২০০ পাউন্ডে উঠে গিয়েছিল।

যখন আমার সোফমোর মৌসুমটি এসেছিল, আমি পিচিং স্টাফগুলোতে একটি প্রাথমিক ভূমিকা অর্জন করেছি। আমার জুনিয়র বছরের মধ্যে, আমি দলের অধিনায়ক নির্বাচিত হয়েছি এবং মৌসুমের শেষে, আমাকে অল-কনফারেন্স দলের জন্য নির্বাচিত করা হয়েছিল। তবে আমার সিনিয়র মৌসুমের আগ পর্যন্ত আমার

ঘুমের অভ্যাস, অধ্যয়নের অভ্যাস এবং শক্তি-প্রশিক্ষণের অভ্যাসগুলো সত্যিই আমাকে প্রতিদান দেওয়া শুরু করেছিল।

বেসবল ব্যাটের মুখে পড়ার ছয় বছর পরে, হাসপাতালে উড়ে এসে কোমায় রাখার পরে, আমাকে ডেনিসন বিশ্ববিদ্যালয়ের শীর্ষ পুরুষ অ্যাথলিট হিসেবে নির্বাচিত করা হয়েছিল এবং ইএসপিএন একাডেমিক অল-আমেরিকা দলে মনোনীত করা হয়েছিল। একটি সম্মান দেশ জুড়ে মাত্র তেত্রিশজন খেলোয়াড়কে দেওয়া হয়েছে। আমি স্নাতক হওয়ার পরে, আমি আটটি বিভিন্ন বিভাগে স্কুলের রেকর্ড বইতে তালিকাভুক্ত ছিলাম। একই বছর, আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের সর্বোচ্চ একাডেমিক সম্মান, রাষ্ট্রপতির পদক পেয়েছি।

আমি আশা করি আপনি যদি এটিকে অহংকার মনে করেন, তবে আমাকে ক্ষমা করবেন। সত্যি কথা বলতে কি, আমার অ্যাথলেটিক ক্যারিয়ার সম্পর্কে কিংবদন্তি বা ঐতিহাসিক কিছুই ছিল না। আমি কখনও পেশাদারি খেলিনি। যা হোক, এই বছরগুলোতে ফিরে তাকানো, আমি বিশ্বাস করি যে, আমি খুব বিরল কিছু অর্জন করেছি : আমি আমার সম্ভাবনা পূরণ করেছি এবং আমি বিশ্বাস করি যে, এই বইয়ের ধারণাগুলো আপনাকে আপনার সম্ভাব্যতাও পূরণ করতে সহায়তা করতে পারে।

আমরা সবাই জীবনে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হই। এই আঘাতটি আমার একটি ছিল এবং অভিজ্ঞতা আমাকে একটি গুরুতর উপায় শিখিয়েছিল আপনি প্রথমে ছোটো এবং গুরুত্বহীন বলে মনে হয়, এমন পরিবর্তনগুলো যদি আপনি বছরের পর বছর ধরে থাকতে চান, তবে অসাধারণ ফলাফলের সঙ্গে মিশ্রিত হয়ে যায়। আমরা সকলেই অচলাবস্থাগুলো মোকাবিলা করি, তবে দীর্ঘকালীন সময়ে, আমাদের জীবনের গুণগত মানটি প্রায়শই আমাদের অভ্যাসের মানের উপর নির্ভর করে। একই অভ্যাসসহ, আপনি একই ফলাফলের সঙ্গে শেষ হবেন। তবে ভালো অভ্যাসের সঙ্গে, যে-কোনো কিছু অর্জন করা সম্ভব, হতে পারে এমন লোকেরা আছেন, যারা রাতারাতি অবিশ্বাস্য সাফল্য অর্জন করতে পারেন। আমি তাদের কাউকেই চিনি না এবং আমি অবশ্যই তাদের মধ্যে একজন নই। মেডিক্যালি প্ররোচিত কোমা থেকে একাডেমিক অল-আমেরিকান পর্যন্ত আমার যাত্রার কোনো সংজ্ঞা দেওয়ার মুহূর্ত ছিল না; সেখানে অনেক ছিল। এটি ছিল ধীরে ধীরে বিবর্তন, ছোটো জয় এবং ক্ষুদ্র যুগান্তকারী একটি দীর্ঘ সিরিজ। আমার অগ্রগতি করার একমাত্র উপায় আমার একমাত্র পছন্দ ছিল—ছোটো থেকে শুরু করা এবং আমি এই কৌশলটি ব্যবহার করেছি কয়েক বছর পরে, যখন আমি নিজের ব্যবসা শুরু করি এবং এই বইটিতে কাজ শুরু করি।

আমি এই বইটি কেন লিখলাম?

নভেম্বর ২০১২ সালে, আমি jamesclear.com-এ নিবন্ধ প্রকাশ শুরু করি। কয়েক বছর ধরে, আমি অভ্যাসের সঙ্গে আমার ব্যক্তিগত পরীক্ষাগুলো সম্পর্কে নোট রাখছিলাম এবং অবশেষে আমি সেগুলোর কয়েকটি প্রকাশ্যে ভাগ করে নেওয়ার জন্য প্রস্তুত ছিলাম। আমি প্রতি সোম ও বৃহস্পতিবার একটি নতুন নিবন্ধ প্রকাশ করতে শুরু করেছি। কয়েক মাসের মধ্যে, লেখার এই সহজ অভ্যাসটি আমার প্রথম এক হাজার ই-মেইল গ্রাহককে নিয়ে যায় এবং ২০১৩ সালের মধ্যে এই সংখ্যাটি ত্রিশ হাজারেরও বেশি লোকে বেড়ে চলেছে।

২০১৪ সালে, আমার ই-মেইল তালিকাটি এক লক্ষেরও বেশি গ্রাহকদের কাছে প্রসারিত হয়েছে, যা এটি ইন্টারনেটে দ্রুত বর্ধমান নিউজলেটারগুলির একটি হয়ে দাঁড়িয়েছে। আমি দুবছর আগে লেখা শুরু করার সময় আমি নিজেকে একজন ভণ্ডামির মতো অনুভব করেছি, কিন্তু এখন আমি অভ্যাসের বিশেষজ্ঞ হিসেবে পরিচিত হতে শুরু করি। একটি নতুন লেবেল, যা আমাকে উত্তেজিত করেছিল, তবে অস্বস্তিও বোধ করেছিলাম। আমি কখনোই নিজেকে এই বিষয়ের একজন মাস্টার হিসেবে বিবেচনা করিনি, বরং আমার পাঠকদের পাশাপাশি পরীক্ষা-নিরীক্ষাকারী একজন মনে করি।

২০১৫ সালে, আমি এখন দুশো হাজার ই-মেইল গ্রাহককে পৌঁছেছি এবং আপনি এখন যে বইটি পড়ছেন, তা লেখার জন্য পেঙ্গুইন রেনডম হাউসের সঙ্গে একটি বইয়ের চুক্তিতে সই করেছি। আমার শ্রোতাদের সংখ্যা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমার ব্যবসায়ের সুযোগও বেড়ে গেল। অভ্যাস গঠনের বিজ্ঞান, আচরণ পরিবর্তন এবং ক্রমাগত উন্নতির বিজ্ঞান সম্পর্কে আমাকে ক্রমশ শীর্ষ সংস্থাগুলোতে কথা বলতে বলা হয়েছিল। আমি নিজেকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং ইউরোপের সম্মেলনে মূল বক্তব্য প্রদান করতে দেখলাম।

২০১৬ সালে, আমার নিবন্ধগুলো সময়, উদ্যোক্তা এবং ফোর্বসের মতো প্রধান প্রকাশনাগুলোতে নিয়মিত প্রকাশিত হতে শুরু করে। অবিশ্বাস্যভাবে, আমার লেখাটি সে বছর আট মিলিয়নেরও বেশি লোক পড়েছিল। এনএফএল, এনবিএ এবং এমএলবি-র কোচরা আমার কাজটি পড়তে এবং তাদের দলের সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া শুরু করে।

২০১৭-এর শুরুতে, আমি হ্যাবটস একাডেমি চালু করেছি, যা জীবন ও কাজের ক্ষেত্রে আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে আগ্রহী সংগঠন এবং ব্যক্তিদের জন্য প্রিমিয়ার প্রশিক্ষণের প্ল্যাটফর্ম হয়ে উঠেছে। ফরচুন ৫০০ কোম্পানি এবং ক্রমবর্ধমান

সূচনাগুলো তাদের নেতাদের তালিকাভুক্ত করতে এবং তাদের কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিতে শুরু করে। মোট দশ হাজারেরও বেশি নেতা, ম্যানেজার, কোচ এবং শিক্ষক হ্যাবিটস একাডেমি থেকে স্নাতক হয়েছেন এবং তাদের সঙ্গে আমার কাজ আমাকে বাস্তব বিশ্বে অভ্যাসকে কার্যকর করতে কী লাগে, তা সম্পর্কে একটি অবিশ্বাস্য পরিমাণ শিখিয়েছে।

যেমনটি, আমি এই বই ২০১৮-এ শেষ করেছিলাম, জেমসলেকার ডটকম প্রতি মাসে লক্ষ লক্ষ দর্শক পাচ্ছে এবং প্রায় সাড়ে পাঁচ হাজার লোক আমার সাপ্তাহিক ই-মেইল নিউজলেটারে সাবস্ক্রাইব করে। এমন একটি সংখ্যা, যা আমার প্রত্যাশা ছড়িয়ে গেছে, যখন আমি শুরু করেছি, আমি কী ভাববো তাও নিশ্চিত নই।

এই বইটি আপনাকে কীভাবে উপকৃত করবে, উদ্যোক্তা এবং বিনিয়োগকারী নেভালো রবিকান্ত বলেছেন, 'একটি দুর্দান্ত বই লেখার জন্য আপনাকে প্রথমে বই হতে হবে।' আমি এখানে বর্ণিত ধারণাগুলো সম্পর্কে মূলত শিখেছিলাম, কারণ সেগুলো আমাকে বেঁচে থাকতে দিয়েছিল। আমার চোট থেকে প্রত্যাবর্তনের জন্য, জিমে আরও শক্তিশালী হতে, মাঠে উচ্চস্তরে পারফরম্যান্স করতে, লেখক হওয়ার জন্য, একটি সফল ব্যবসায় গড়ে তুলতে এবং কেবল একজন দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে উঠতে আমাকে ছোটো ছোটো অভ্যাসের উপর নির্ভর করতে হয়েছিল। ছোটো অভ্যাসগুলো আমাকে আমার সম্ভাব্যতা পূরণে সহায়তা করেছে এবং আপনি যেহেতু এই বইটি তুলেছেন, আমি অনুমান করছি যে, আপনিও আপনার প্রত্যাশা পূরণ করতে চান।

পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলোতে, আমি আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য একটি ধাপে ধাপে পরিকল্পনা ভাগ করে নেবো—যা দিন বা সপ্তাহের জন্য নয়, আজীবন। যদিও বিজ্ঞান আমার লেখা সমস্ত কিছু সমর্থন করে, এই বইটি কোনো একাডেমিক গবেষণাপত্র নয়; এটি একটি অপারেটিং ম্যানুয়াল। আপনার অভ্যাসটি কীভাবে তৈরি এবং পরিবর্তন করা যায়, তা বোঝার এবং প্রয়োগ করার সহজ উপায়ের বিজ্ঞানের ব্যাখ্যা হিসেবে আপনি জ্ঞান এবং ব্যবহারিক পরামর্শের সামনে এবং কেন্দ্র খুঁজে পাবেন।

আমি যে ক্ষেত্রগুলো আঁকছি—জীববিজ্ঞান, স্নায়ুবিজ্ঞান, দর্শন, মনোবিজ্ঞান এবং বহু বছর ধরে আরও অনেক বিষয় রয়েছে। আমি আপনাকে যা দিচ্ছি তা হলো, স্মার্ট ব্যক্তিরা দীর্ঘ সময়ের আগে আবিষ্কার করা সেরা ধারণাগুলোর সংশ্লেষণ এবং সেইসঙ্গে বিজ্ঞানীরা সম্প্রতি করেছেন সবচেয়ে আকর্ষণীয় আবিষ্কার। আমার অবদান, আমি আশা করি, যে ধারণাগুলো সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ, তা সন্ধান করা এবং

তাদেরকে এমনভাবে সংযুক্ত করা, যা অত্যন্ত কার্যক্ষম। এই পৃষ্ঠাগুলোতে বুদ্ধিমানের মতো যে-কোনো কিছু আছে, তার কৃতিত্ব আমার আগে কাজ করা বহু বিশেষজ্ঞের প্রাপ্য। বোকামি যা কিছু আছে ধরে নিন সব আমার ত্রুটি।

এই বইয়ের মেরুদণ্ডটি আমার অভ্যাসের চার-ধাপের মডেল—কিউ (Cue), লালসা (Craving), প্রতিক্রিয়া (Response) এবং পুরস্কার (Reward) এবং আচরণের পরিবর্তনের চারটি আইন, যা এই পদক্ষেপগুলো থেকে উদ্ভূত হয়েছিল। মনোবিজ্ঞানের পটভূমি-সহ পাকরা অপারেটর কন্ডিশনার থেকে এই শর্তাদি কিছুটা স্বীকৃতি দিতে পারেন, যা ১৯৩০-এর দশকে বিএফ স্কিনার দ্বারা প্রথমে 'উদ্দীপনা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার' হিসেবে প্রস্তাবিত হয়েছিল এবং দ্য হ্যাবিট অব পাওয়ার 'কিউ, রুটিন, পুরস্কার' হিসেবে সম্প্রতি জনপ্রিয় হয়েছিল চার্লস ডুহিগের কলমে।

স্কিনারের মতো আচরণ বিজ্ঞানীরা বুঝতে পেরেছিলেন যে, আপনি যদি সঠিক পুরস্কার বা শাস্তি প্রদান করেন, তবে আপনি লোকদের একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে পারেন। তবে স্কিনারের মডেল কীভাবে বার্হ্যিক উদ্দীপনাগুলো আমাদের অভ্যাসকে প্রভাবিত করে তা ব্যাখ্যা করার জন্য দুর্দান্ত কাজ করেছে, তবে আমাদের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং বিশ্বাস আমাদের আচরণকে কীভাবে প্রভাবিত করে, তার জন্য এটির একটি ভালো ব্যাখ্যার অভাব রয়েছে। অভ্যন্তরীণ রাজ্যগুলো—আমাদের মেজাজ এবং আবেগগুলো—বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ। সাম্প্রতিক দশকে, বিজ্ঞানীরা আমাদের চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মধ্যে সংযোগ নির্ধারণ করতে শুরু করেছেন। এই গবেষণা এই পৃষ্ঠাগুলোতেও কভার করা হবে।

মোট কথা, আমি যে ফ্রেমওয়ার্কটি অফার করি তা হলো, জ্ঞানীয় এবং আচরণ বিজ্ঞানের একীভূত মডেল। আমি বিশ্বাস করি যে, আমাদের অভ্যাসের উপর বার্হ্যিক উদ্দীপনা এবং অভ্যন্তরীণ আবেগের প্রভাব উভয়ের জন্য সঠিকভাবে অ্যাকাউন্টিং করা মানব আচরণের প্রথম মডেলগুলোর মধ্যে একটি। কিছু টার্ম জানা থাকতে পারে, তবে আমি দৃঢ়বিশ্বাস নিয়েছি যে, বিবরণগুলো এবং আচরণের পরির্বতনের চারটি আইনের প্রয়োগগুলি আপনার অভ্যাস সম্পর্কে চিন্তাভাবনার জন্য একটি নতুন উপায় সরবরাহ করবে।

মানুষের আচরণ সর্বদা পরিবর্তিত হয় : পরিস্থিতি থেকে পরিস্থিতি, মুহূর্ত থেকে মুহূর্তে, সেকেন্ড থেকে সেকেন্ডে। তবে এই বইটি কী পরিবর্তন হয় না, সে সম্পর্কে। এটি মানুষের আচরণের মৌলিক বিষয়গুলো সম্পর্কে। দীর্ঘস্থায়ী নীতিগুলোর উপর আপনি বছরের পর বছর নির্ভর করতে পারেন। আপনি সেই ধারণাগুলো চারপাশে একটি ব্যবসায় গড়ে তুলতে পারেন, একটি পরিবার গড়ে তুলতে পারেন, চারপাশে একটি জীবন গড়ে তুলতে পারেন।

উন্নত অভ্যাস তৈরির জন্য সঠিক কোনো উপায় নেই, তবে এই বইটি আমার জানা সবচেয়ে ভালো উপায়ের বর্ণনা দেয়—এমন একটি পদ্ধতির, যা আপনি কোথায় শুরু করবেন বা আপনি কী পরিবর্তন করার চেষ্টা করছেন, তা নির্বিশেষে কার্যকর হবে। আপনার যে লক্ষ্যগুলো স্বাস্থ্য, অর্থ, উৎপাদনশীলতা, সম্পর্ক বা উপরের সমস্ত বিষয়কে কেন্দ্র করে, আমি যে কৌশলগুলো কভার করছি, তা উন্নতির জন্য ধাপে ধাপে সিস্টেমের সন্ধানকারী যে-কোনো ব্যক্তির পক্ষে প্রাসঙ্গিক। যতক্ষণ মানুষের আচরণ জড়িত থাকবে, ততক্ষণ এই বইটি আপনার গাইড হবে।

দ্য ফান্ডামেন্টাল—

সূচিপত্র

চতুর্থ বিধি

পঞ্চম বিধি

অধ্যায় ১

পারমাণবিক অভ্যাসের বিস্ময়কর শক্তি

ব্রিটিশ সাইক্লিংয়ের ভাগ্য ২০03 সালের একদিন পরিবর্তন হয়ে গেল। এই সংস্থাটি, যা গ্রেট ব্রিটেনে পেশাদার সাইক্লিংয়ের জন্য পরিচালনা কমিটি ছিল, সম্প্রতি ডেভ ব্রেইলসফোর্ডকে তার নতুন পারফরম্যান্স ডিরেক্টর হিসেবে নিয়োগ দিয়েছিল। এ সময়, গ্রেট ব্রিটেনের পেশাদার সাইক্লিস্টরা প্রায় একশো বছরের mediocritz সহ্য করেছিল। ১৯০৮ সাল থেকে ব্রিটিশ রাইডাররা অলিম্পিক গেমসে মাত্র একটি স্বর্ণপদক জিতেছিল এবং তারা সাইক্লিংয়ের বৃহত্তম রেস, ট্যুর ডি ফ্রান্সের চেয়ে আরও খারাপ হয়ে উঠেছে। ১১০ বছরে কোনো ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট এই ইভেন্টটি জিতেনি।

প্রকৃতপক্ষে, ব্রিটিশ রাইডারদের পারফরম্যান্স এতোটাই নিম্নমানের ছিল যে, ইউরোপের শীর্ষস্থানীয় বাইক প্রস্তুতকারকরা এই দলে বাইক বিক্রি করতে অস্বীকার করেছিল, কারণ তারা ভীত ছিল যে, অন্যান্য পেশাদাররা যদি ব্রিটশদেরকে গিয়ার ব্যবহার করতে দেখেন, তবে এটি বিক্রয় ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

ব্রেইলসফোর্ডকে ব্রিটিশ সাইক্লিংকে নতুন ট্র্যাজেক্টোরিতে রাখার জন্য নিয়োগ দেওয়া হয়েছিল। তাকে আগের কোচদের চেয়ে আলাদা করে তোলে এমন একটি কৌশল ছিল, যা তিনি 'প্রান্তিক লাভের সমষ্টি' হিসেবে উল্লেখ করেছিলেন, যা ছিল আপনার প্রতিটি ক্ষেত্রেই ক্ষুদ্রতর ব্যবধানের সন্ধানের দর্শন। ব্রেইলসফোর্ড বলেছিলেন, 'পুরো নীতিটি এই ধারণা থেকে এসেছে যে, আপনি যদি বাইক চালানোর ক্ষেত্রে যা ভাবেন, তার সমস্ত কিছু যদি ভেঙে ফেলে থাকেন এবং তার পরে প্রত্যেকটিতে এক শতাংশ করে উন্নত করেন, আপনি যখন সেগুলো একসঙ্গে করবেন তখন আপনি একটি উল্লেখযোগ্য বৃদ্ধি পাবেন।'

ব্রেইলসফোর্ড এবং তার কোচরা এমন সামান্য সামান্য করে সমন্বয় করা শুরু করেছিলেন, যা কোনো পেশাদার সাইকেল চালানোর দল থেকে আপনি আশা করতে পারেন। তারা বাইকের আসনগুলোকে আরও স্বাচ্ছন্দ্যযুক্ত করে ডিজাইন করলেন

এবং টায়ারে এলকোহলো গিয়ে ঘষলেন, যাতে আরও ভালো গ্রিপ আসে। তারা রাইডার্সকে অশ্বচালনের সময় আদর্শ পেশী তাপমাত্রা বজায় রাখতে বৈদ্যুতিক উত্তপ্ত ওভারশোর্টগুলো পরতে বলেছিল এবং প্রতিটি অ্যাথলিট কীভাবে একটি নির্দিষ্ট ওয়ার্কআউটে প্রতিক্রিয়া জানায়, তা পর্যবেক্ষণ করতে বায়োফিডব্যাক সেন্সর ব্যবহার করেন। দলটি একটি বাতাসের সুড়ঙ্গটিতে বিভিন্ন কাপড়ের পরীক্ষা করেছিল এবং তাদের বহিরঙ্গন রাইডাররা ইনডোর রেসিং স্যুটগুলোতে স্যুইচ করেছিল, যা হালকা এবং আরও বায়ুসংস্থান হিসেবে প্রমাণিত হয়েছিল।

কিন্তু তারা সেখানে থামেনি। ব্রেইলসফোর্ড এবং তার দল অবহেলিত এবং অপ্রত্যাশিত ক্ষেত্রে ১ শতাংশ উন্নতি সন্ধান করতে থাকে। কোনোটি দ্রুত পেশি পুনরুদ্ধারের দিকে পরিচালিত করে, তা দেখতে তারা বিভিন্ন ধরনের ম্যাসেজ জেলগুলো পরীক্ষা করে। সর্দি লাগার সম্ভাবনা কমাতে তাদের হাত ধোয়ার সেরা উপায় শেখানোর জন্য তারা একজন সার্জনকে নিয়োগ দেয়। তারা বালিশ এবং গদিয়ের ধরনটি নির্ধারণ করে, যাতে প্রতিটি চালকের রাত্রে সর্বোত্তম ঘুম আসে। তারা এমনকি দলের ট্রাকের ভিতরে সাদা রঙ করেছেন, যা তাদের ধুলার সামান্য বিট স্পষ্ট করতে সহায়তা করেছিল যা সাধারণত অলক্ষিত হয়ে পিছলে যায়, তবে সূক্ষ্ম সুরযুক্ত বাইকের অভিনয়কে হ্রাস করতে পারে। এগুলো এবং অন্যান্য কয়েক শতাধিক ছোটো ছোটো উন্নতি এর ফলাফল যে, কারো কল্পনার চেয়ে অনেক দ্রুত চলে এলো।

ব্রেইলসফোর্ডের দায়িত্ব নেওয়ার মাত্র পাঁচ বছর পরে, ২০০৮ সালের বেইজিংয়ে অলিম্পিক গেমসে ব্রিটিশ সাইক্লিং দলটি রাস্তা এবং ট্র্যাকিং সাইকেল চালানোর ইভেন্টগুলোতে আধিপত্য বিস্তার করেছিল, যেখানে তারা স্বর্ণের প্রায় ৬০ শতাংশ পদক জিতেছিল। চার বছর পরে, অলিম্পিক গেমস লন্ডনে এসেছিল, ব্রিটিশরা বার আরও উপরে উত্থাপন করেছিল, কারণ তারা নয়টি অলিম্পিক রেকর্ড এবং সাতটি বিশ্বরেকর্ড স্থাপন করেছিল।

একই বছর ব্র্যাডলি উইগগিন্স প্রথম ব্রিটিশ সাইক্লিস্ট হয়ে ট্যুর ডি ফ্রান্সে জয়ী হয়েছেন। পরের বছর, তার সতীর্থ ক্রিস ফ্রুম রেসটি জিতেছিল এবং তিনি ২০১৫, ২০১৬ এবং ২০১৭ সালে আবারও জিততে পারবেন, ব্রিটিশ দলকে ছয় বছরের মধ্যে পাঁচটি ট্যুর ডি ফ্রান্সের জয় দিয়েছিলেন।

২০০৭ সাল থেকে ২০১৭ সাল পর্যন্ত দশ বছরের ব্যবধানে ব্রিটিশ সাইক্লিস্টরা ১৭৮টি বিশ্ব চ্যাম্পিয়নশিপ এবং ষাটটি অলিম্পিক বা প্যারালিম্পিক স্বর্ণপদক জিতেছে এবং সাইক্লিং ইতিহাসের সবচেয়ে সফলতম রানের হিসেবে বহুলাংশে বিবেচিত এই পাঁচটি ট্যুর ডি ফ্রান্সের জয় অর্জন করেছে।

এটা কীভাবে সম্ভব হলো? আগের সাধারণ অ্যাথলিটদের একটি দল কীভাবে ছোট্ট পরিবর্তনগুলো দিয়ে বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন হয়ে উঠলো, যে প্রথম নজরে দেখা যায়, সবচেয়ে ভালোভাবে একটি মাঝারি পার্থক্য দেখাবে? ক্ষুদ্রতর উন্নতি কেন এইরকম উল্লেখযোগ্য ফলাফলের মধ্যে জমা হয় এবং আপনি কীভাবে এই পদ্ধতিটিকে নিজের জীবনে প্রতিলিপি করতে পারেন?

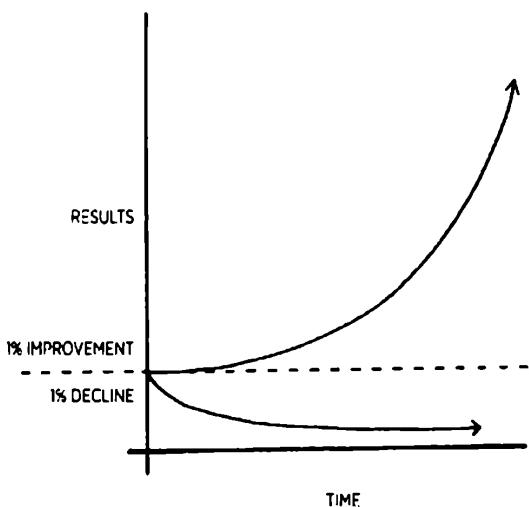
কেন ছোটো ছোটো অভ্যাসগুলো একটি বিরাট পার্থক্য করে?

এটি একটি নির্ধারিত মুহূর্তের গুরুত্বকে মূল্যায়ন করা এবং প্রতিদিনের ভিত্তিতে ছোটো উন্নতি করার মূল্যকে অবমূল্যায়ন করা এতো সহজ। প্রায়শই, আমরা নিজেকে বোঝাতে পারি যে, বিশাল সাফল্যের জন্য বিশাল পদক্ষেপের প্রয়োজন। এটি ওজন হ্রাস করা, ব্যবসা তৈরি করা, বই লেখা, চ্যাম্পিয়নশিপ জেতা বা অন্য কোনো লক্ষ্য অর্জন করা যাই হোক না কেন, আমরা নিজের উপর চাপ সৃষ্টি করে, এমন কিছু পৃথিবী-চূর্ণকারী উন্নতি করতে চাই, যার বিষয়ে সকলেই কথা বলবে।

এদিকে, ১ শতাংশের উন্নতি বিশেষভাবে লক্ষণীয় নয়। কখনো কখনো এটি লক্ষণীয়ও হয় না। তবে এটি আরও বেশি অর্থবহ হতে পারে, বিশেষত দীর্ঘকালীন সময়ে। একটি ক্ষুদ্রতর উন্নতি সময়ের সঙ্গে তুলনামূলকভাবে পার্থক্য চমকপ্রদ। এখানে গণিতটি কীভাবে কাজ করে, তা এখানে আপনি যদি এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১ শতাংশ উন্নত করতে পারেন, তবে আপনার কাজ শেষ হওয়ার পরে আপনি পঁয়ত্রিশ গুণ আরও ভালো করতে পারবেন। বিপরীতে, যদি আপনি এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১ শতাংশ খারাপ হন, আপনি প্রায় শূন্যের নিচে নেমে যাবেন। একটি ছোটো জয় বা একটি ছোটখাটো ধাক্কা হিসেবে শুরু কি আরও অনেক কিছুতে জমা হয়?

প্রতিটি দিন ১% ভালো করা

এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১% খারাপ। ০.৯৯৩৬৫ = ০০.০৩

এক বছরের জন্য প্রতিদিন ১% ভালো। ১.০১৩৬৫ = ৩৭.৭৮

চিত্র ১ : সময়ের সঙ্গে সঙ্গে ছোট্ট অভ্যাসের প্রভাবগুলো মিশ্রিত হয়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি প্রতিদিন মাত্র ১ শতাংশ উন্নত করতে পারেন, তবে আপনি ফলাফলগুলো শেষ করবেন, যা এক বছরের পরে প্রায় ৩৭ গুণ বেশি ভালো।

অভ্যাসগুলো স্বউন্নতির যৌগিক আগ্রহ। যৌগিক সুদের মাধ্যমে অর্থ যেভাবে বহুগুণ হয়, আপনার অভ্যাসের প্রভাবগুলো পুনরাবৃত্তি করার সঙ্গে সঙ্গে তার গুণাগুণ বৃদ্ধি পায়। তারা মনে হয় যে-কোনও নির্দিষ্ট দিনটিতে সামান্য পার্থক্য রয়েছে এবং তবুও তারা মাস এবং বছর ধরে যে প্রভাব ফেলেছে, তা প্রচুর হতে পারে। দু,পাঁচ, বা সম্ভবত দশ বছর পরে ফিরে তাকানোর সময় এটিই ভালো অভ্যাসের মূল্য এবং খারাপ অভ্যাসগুলোর ব্যয় অত্যন্ত স্পষ্ট হয়ে উঠেছে।

প্রতিদিনের জীবনে এটি উপলব্ধি করা একটি কঠিন ধারণা হতে পারে। আমরা প্রায়শই ছোটো ছোটো পরিবর্তনগুলো বরখাস্ত করি, কারণ মুহূর্তে তাদের খুব বেশি কিছু মনে হয় না। আপনি যদি এখন অল্প অর্থ সঞ্চয় করেন, তবে আপনি এখনো কোটিপতি নন। আপনি যদি টানা তিন দিন জিমে যান, আপনি এখনো আকারের বাইরে। আপনি যদি আজ রাতের এক ঘণ্টার জন্য ম্যান্ডারিন অধ্যয়ন করেন, তবে আপনি এখনো ভাষাটি শিখেননি। আমরা কয়েকটি পরিবর্তন করেছি, তবে ফলাফলগুলো কখনোই দ্রুত আসবে বলে মনে হয় না এবং তাই আমরা আমাদের আগের রুটিনগুলোতে ফিরে যাই।

দুর্ভাগ্যক্রমে, রূপান্তরের ধীরগতি একটি খারাপ অভ্যাসকে স্লাইড করতে সহজ করে তোলে। আপনি যদি আজ অস্বাস্থ্যকর খাবার খান, তবে স্কেল খুব বেশি স্থানান্তরিত হয় না। আপনি যদি আজ রাতের বেলা কাজ করে এবং আপনার পরিবারকে উপেক্ষা করেন, তবে তারা আপনাকে ক্ষমা করবে। আপনি যদি বিলম্ব করেন এবং আগামীকাল অবধি আপনার প্রকল্পটি বন্ধ রাখেন, তবে সাধারণত এটি শেষ করার সময় আসবে। একটি একক সিদ্ধান্ত বরখাস্ত করা সহজ।

কিন্তু আমরা যখন ১ শতাংশ ত্রুটিগুলো দিনের পর দিন করতে থাকি, দুর্বল সিদ্ধান্তগুলো প্রতিলিপি করি, ক্ষুদ্র ভুলগুলো নকল করি এবং সামান্য অজুহাতকে যুক্তিযুক্ত করে পুনর্বার করি, তখন আমাদের ক্ষুদ্র পছন্দগুলো যৌক্তিক ফলাফলগুলোতে মিশ্রিত হয়। এটি অনেকগুলো ভুল পদক্ষেপগুলোর সংশ্লেষ—এখানে ১ শতাংশ হ্রাস এবং এটি অবশেষে সমস্যার দিকে পরিচালিত করে।

আপনার অভ্যাসের পরিবর্তনের ফলে যে প্রভাব তৈরি হয়েছে, তা বিমানের রুটকে মাত্র কয়েক ডিগ্রি স্থানান্তরিত করার প্রভাবের সঙ্গে সমান। কল্পনা করুন যে আপনি লস অ্যাঞ্জেলেস থেকে নিউইয়র্ক সিটিতে ফ্লাইট করছেন। এলএএএক্স থেকে ছেড়ে যাওয়া কোনো পাইলট যদি শিরোনামটি মাত্র ৩.৫ ডিগ্রি দক্ষিণে সামঞ্জস্য করেন, তবে আপনি নিউইয়র্কের পরিবর্তে ওয়াশিংটন, ডিসি-তে অবতরণ করবেন। এই ছোট্ট পরিবর্তনটি টেকঅফ-এ সবে লক্ষণীয়—বিমানের নাক মাত্র কয়েক ফুট সরানো—তবে পুরো মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে যখন বিস্তৃত হয়, তখন আপনি কয়েকশ মাইল দূরে শেষ করেন।

একইভাবে, আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসের সামান্য পরিবর্তন আপনার জীবনকে খুব আলাদা গন্তব্যে নিয়ে যেতে পারে। ১ শতাংশ উন্নত বা ১ শতাংশ খারাপ বাছাই করা এই মুহূর্তে তাৎপর্যপূর্ণ মনে হয়, তবে আজীবন এই মুহূর্তগুলোর মধ্যে এই পছন্দগুলো আপনি এবং আপনি কে হতে পারেন, তার মধ্যে পার্থক্য নির্ধারণ করে। সাফল্য হলো দৈনন্দিন অভ্যাসের ফসল। একবারে আজীবন রূপান্তর নয়।

এটি বলছে, আপনি এখনই কতোটা সফল বা অসফল হয়েছেন, তাতে কিছু যায় আসে না। আপনার অভ্যাসগুলো আপনাকে সাফল্যের পথে রাখছে কিনা, তা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বর্তমান ফলাফলের চেয়ে আপনার বর্তমান ট্র্যাজেক্টোরির সঙ্গে আপনার আরও অনেক বেশি উদ্‌বিগ্ন হওয়া উচিত। যদি আপনি কোটিপতি হন, তবে আপনি প্রতি মাসে উপার্জনের চেয়ে বেশি অর্থ ব্যয় করেন, তবে আপনি খারাপ পথে চলেছেন। যদি আপনার ব্যয়ের অভ্যাস পরিবর্তন না হয়, তবে এটি ভালোভাবে শেষ হচ্ছে না। বিপরীতে, যদি আপনি ভেঙে পড়ে থাকেন, তবে আপনি প্রতি মাসে কিছুটা সাশ্রয় করেন, তবে আপনি আর্থিক স্বাধীনতার দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন। এমনকি আপনি নিজের চেয়ে ধীর গতিতে চলতে থাকলেও।

*আপনার ফলাফলগুলো আপনার অভ্যাসের পিছিয়ে থাকার পরিমাপের সমান।

* আপনার নেট অর্থ আপনার আর্থিক অভ্যাসগুলোর পিছিয়ে থাকার পরিমাপ।

* আপনার ওজন আপনার খাওয়ার অভ্যাসের পিছনে থাকার পরিমাপ।

* আপনার জ্ঞান আপনার শেখার অভ্যাসের পিছনে থাকার পরিমাপ।

আপনার বিশৃঙ্খলা আপনার পরিষ্কার অভ্যাসের পিছিয়ে থাকার পরিমাপ।

* আপনি যা পুনরাবৃত্তি করবেন তা পেয়ে যাবেন।

আপনি যদি জীবনের ভবিষ্যদ্বাণী করতে চান, তা যদি আপনি ভবিষ্যদ্বাণী করতে চান, তবে আপনাকে যা করতে হবে তা হলো, ক্ষুদ্র লাভ বা ক্ষুদ্র ক্ষতির বাঁক অনুসরণ করা এবং আপনার প্রতিদিনের পছন্দগুলো কীভাবে দশ বা কুড়ি বছর লাইনের নিচে মিশে যায়, তা দেখুন। আপনি কি প্রতি মাসে উপার্জনের চেয়ে কম ব্যয় করছেন? আপনি কি প্রতি সপ্তাহে জিমে এটি তৈরি করছেন? আপনি কি প্রতিদিন বই পড়ছেন এবং নতুন কিছু শিখছেন? এই জাতীয় ক্ষুদ্র লড়াইগুলো আপনার ভবিষ্যতের নিজেকে সংজ্ঞায়িত করবে।

সময় সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে ব্যবধানকে বাড়িয়ে তোলে। আপনি যা খাওয়াবেন, এটি তার বহুগুণ হবে। ভালো অভ্যাস সময়কে আপনার সহযোগী করে তোলে। খারাপ অভ্যাস সময়কে আপনার শত্রু করে তোলে।

অভ্যাসগুলো একটি দ্বি-ধার তলোয়ার। খারাপ অভ্যাসগুলো আপনাকে সহজেই হ্রাস করতে পারে ঠিক, তেমনি ভালো অভ্যাসগুলো আপনাকে গড়ে তুলতে পারে, এ কারণেই বিশদগুলো বোঝা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অভ্যাসগুলো কিভাবে কাজ করে এবং কিভাবে সেগুলো আপনার পছন্দ অনুযায়ী ডিজাইন করবেন, তা আপনার জানা দরকার, যাতে আপনি ফলকটির বিপজ্জনক অর্ধেক এড়াতে পারেন।

আপনার অভ্যাসগুলো আপনার পক্ষে বা আপনার বিরুদ্ধে সামঞ্জস্য করতে পারে :

ইতিবাচক যৌগিক	নেতিবাচক যৌগিক
উৎপাদনশীলতা যৌগিক।	স্ট্রেস যৌগিক।
অতিরিক্ত কোনো কাজ সম্পাদন করা যে-কোনো দিনের জন্য একটি ছোটো কীর্তি, তবে এটি পুরো ক্যারিয়ারের জন্য অনেক বেশি গণনা করে। কোনো পুরানো টাস্কটি স্বয়ংক্রিয় করার বা নতুন দক্ষতায় দক্ষতার প্রভাব আরও বেশি হতে পারে। চিন্তা না করে আপনি যত বেশি কাজ পরিচালনা করতে পারবেন তত বেশি আপনার মস্তিষ্ক অন্যান্য ক্ষেত্রগুলোতে ফোকাস করতে মুক্ত।	ট্র্যাফিক জ্যামের হতাশা। পিতামাতার দায়িত্বের চাপ। শেষ করার উদ্বেগ। সামান্য উচ্চ রক্তচাপের স্ট্রেন। নিজেরাই, চাপের এই সাধারণ কারণগুলি পরিচালনাযোগ্য কিন্তু যখন তারা বছরের পর বছর ধরে থেকে যায়, তখন সামান্য চাপের কারণে গুরুতর স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যাগুলো জমে যায়।

জ্ঞান যৌগিক	নেতিবাচক চিন্তা যৌগিক
একটি নতুন ধারণা শেখা আপনাকে বুদ্ধিমান করে তুলবে না, তবে আজীবন শিক্ষার প্রতিশ্রুতি রূপান্তরকারী করতে পারে। তদুপরি, আপনি যে প্রতিটি বই পড়েছেন, সেগুলো আপনাকে কেবল নতুন কিছু শেখায় না, তা পুরানো ধারণা সম্পর্কে চিন্তাভাবনার বিভিন্ন উপায়ও উন্মুক্ত করে। ওয়ারেন বাফেট যেমন বলেছেন, 'জ্ঞান এভাবেই কাজ করে। এটি যৌগিক সুদের মতো গড়ে তুলে।'	নিজেকে যত বেশি মূল্যহীন, বোকা বা কুরুচিপূর্ণ মনে করবেন, আপনি নিজের জীবনকে সেভাবে ব্যাখ্যা করার শর্ত প্রদান করবেন। আপনি চিন্তার লুপে আটকা পড়বেন। আপনি অন্যদের সম্পর্কে কীভাবে ভাবেন, তার ক্ষেত্রেও এটি একই। আপনি একবার মানুষকে রাগান্বিত, অন্যায়কারী বা স্বার্থপর হিসেবে দেখার অভ্যাসে পড়লে এই ধরনের লোককে সর্বত্র দেখতে পাবেন।
সম্পর্ক যৌগিক	**ক্ষোভ যৌগিক**
লোকেরা আপনার আচরণগুলো আপনাকে ফিরিয়ে দেয়। আপনি যত বেশি অন্যকে সহায়তা করেন, অন্যরা আপনাকে তত সহায়তা করতে চায়। প্রতিটি মিথস্ক্রিয়ায় কিছুটা ভালো থাকার ফলে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বিস্তৃত ও শক্তিশালী সংযোগের নেটওয়ার্ক তৈরি হতে পারে।	দাঙ্গা, প্রতিবাদ এবং গণআন্দোলন খুব কমই একটি ঘটনার ফলাফল। পরিবর্তে, মাইক্রোএগ্রেশন এবং দৈনিক উত্তেজনার একটি দীর্ঘ সিরিজ ধীরে ধীরে বহু ঘটতে থাকে, যতক্ষণ না কোনো ইভেন্টের আঁশ এবং আক্রোশের আগুন দাবানলের মতো ছড়িয়ে যায়।

অগ্রগতি আসলেই দেখতে কেমন?

কল্পনা করুন যে, আপনার সামনে টেবিলে বসে একটি আইস কিউব রয়েছে। ঘরটি শীতল এবং আপনি আপনার নিঃশ্বাস দেখতে পাচ্ছেন। এটি বর্তমানে পঁচিশ ডিগ্রি। এতো আস্তে আস্তে ঘরটি গরম হতে শুরু করে।

ছাব্বিশ ডিগ্রি।

সাতাশ

আটাশ

আইস কিউব এখনও আপনার সামনে টেবিলের উপর বসে আছে।

উনত্রিশ ডিগ্রি।

ত্রিশ

একত্রিশ

তবুও কিছু হয়নি।

তারপরে, বত্রিশ ডিগ্রি। বরফ গলে যেতে শুরু করে। এক-ডিগ্রি শিফট, সম্ভবত তাপমাত্রা বৃদ্ধি হওয়ার আগে এটির আগে আলাদা হয় না, এটি একটি বিশাল পরিবর্তন আনলো।

ব্রেকথ্রু মুহূর্তগুলো প্রায়শই অনেকগুলো পূর্ববর্তী ক্রিয়ার ফলাফল, যা একটি বড় পরিবর্তন আনতে প্রয়োজনীয় সম্ভাবনা তৈরি করে। এই নিদর্শনটি সর্বত্র প্রদর্শিত হয়। ক্যান্সার তার জীবনের ৮০ শতাংশ নির্বিঘ্নে ব্যয় করে, তারপর কয়েক মাসের মধ্যে শরীরের ভার নিয়ে যায়। ছয় সপ্তাহের মধ্যে নব্বই ফুট লম্বা হওয়ার আগে এটি মাটির নিচে বিস্তৃত রুট সিস্টেমগুলো তৈরি করার কারণে, প্রথম পাঁচ বছর ধরে মাটির উপরে বাঁশের খুব কম অংশ দেখা যায়।

একইভাবে, অভ্যাসটি প্রায়শই কোনো তাৎপর্য দেখা দেয় না, যতক্ষণ না আপনি একটি সমালোচনা প্রান্তকে অতিক্রম করে এবং একটি নতুন স্তরের সম্পাদনা আনলক করেন। যে কোনা সন্ধানের প্রাথমিক ও মাঝারি পর্যায়ে প্রায়শই হতাশার উপত্যকা থাকে। আপনি লিনিয়ার ফ্যাশনে অগ্রগতি প্রত্যাশা করছেন এবং হতাশাজনক যে প্রথম দিন, সপ্তাহ এবং এমনকি কয়েক মাসের মধ্যে অকার্যকর পরিবর্তনগুলো কীভাবে দেখা যায়। আপনি কোথাও যাচ্ছেন বলে মনে হচ্ছে না। এটি যে কোনো যৌগিক প্রক্রিয়াটির একটি বৈশিষ্ট্য সর্বাধিক শক্তিশালী ফলাফল বিলম্বিত হয়।

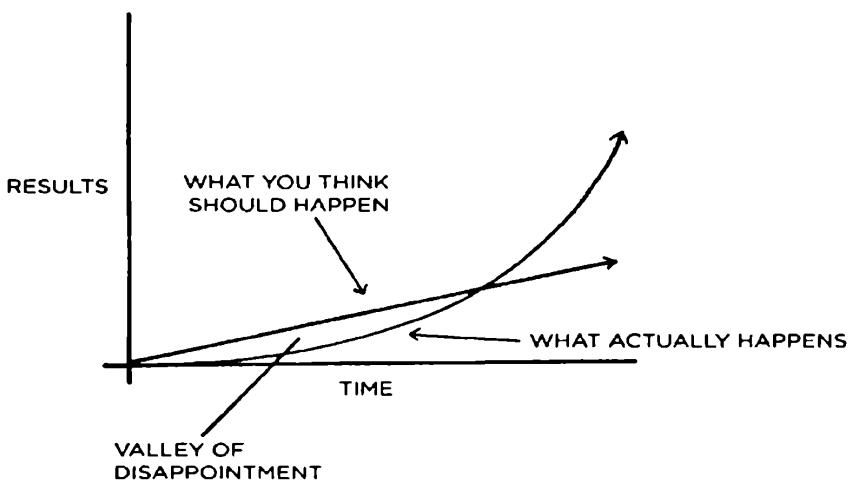
একটি স্থায়ী অভ্যাস তৈরি করা এতো কঠিন কেন, এটি এর অন্যতম মূল কারণ। লোকেরা কয়েকটি ছোটো পরিবর্তন করে, একটি বাস্তব ফলাফল দেখতে ব্যর্থ হয় এবং থামার সিদ্ধান্ত নেয়। আপনি মনে করেন, ' আমি এক মাস ধরে প্রতিদিন চলছি, তবে আমি কেন আমার দেহে কোনো পরিবর্তন দেখতে পাচ্ছি না?' একবার এই ধরনের চিন্তাভাবনাটি গ্রহণ করার পরে, ভালো অভ্যাসগুলো পথের ধারে পড়তে দেওয়া সহজ। তবে অর্থবহ পার্থক্য করার জন্য, এই মালভূমিটি ভেঙে ফেলার জন্য অভ্যাসগুলোর দীর্ঘকাল ধরে থাকতে হবে। যাকে আমি লেটেন্ট পোটেনশিয়ালের মালভূমি বলি।

আপনি যদি নিজেকে একটি ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য, বা একটি খারাপকে ভেঙে ফেলার জন্য লড়াই করতে দেখেন, তবে এটির কারণ এটি নয় যে, আপনি উন্নতি করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলেছেন। এটি প্রায়শই কারণ আপনি এখনো অবধি সামর্থ্যের মালভূমিটি অতিক্রম করেননি। কঠোর পরিশ্রম করেও সাফল্য অর্জন না করা নিয়ে অভিযোগ করেন। যেমন–আপনি যখন পঁচিশ থেকে একত্রিশ ডিগ্রি থেকে উত্তপ্ত করেন, তখন কোনো বরফের ঘনক্ষেত্র গলে না যাওয়ার বিষয়ে অভিযোগ করার মতো। আপনার কাজ নষ্ট হয়নি; এটা ঠিক রাখা হচ্ছে। সমস্ত ক্রিয়াটি বত্রিশ ডিগ্রিতে ঘটে।

অবশেষে যখন আপনি প্রচ্ছন্ন সম্ভাবনার মালভূমিটি ভেঙে ফেলবেন, লোকজন এটিকে রাতারাতি সাফল্য বলবে। বাইরের বিশ্ব কেবল তার আগে যেসব ঘটনা ঘটেছিল, তার চেয়ে সর্বাধিক নাটকীয় ঘটনা দেখে। তবে আপনি জানেন যে, এটি আপনি অনেক আগে কাজ করেছিলেন—যখন মনে হয়েছিল যে, আপনি কোনো অগ্রগতি করছেন না—যা আজকে সম্ভব করেছে।

এটি ভূতাত্ত্বিক চাপের সমতুল্য। দুটি টেকটোনিক প্লেট মিলিয়ন বছর ধরে একে অপরের বিরুদ্ধে পিষে ফেলতে পারে, উত্তেজনা ধীরে ধীরে তৈরি হয়। তারপরে, একদিন, তারা একে অপরকে আবার ঘষে, একই ফ্যাশনে তারা যুগ যুগ ধরে ধরে ফেলেছে, তবে এবার উত্তেজনা খুব দুর্দান্ত। ভূমিকম্প ঘটে। একবারে ঘটার আগে পরিবর্তনগুলো কয়েক বছর সময় নিতে পারে।

দক্ষতার জন্য ধৈর্য প্রয়োজন। সান আন্তোনিও স্পার্স, এনবিএ ইতিহাসের অন্যতম সফল দল, তাদের লকার রুমে সমাজের সংস্কারক জ্যাকব রিইসের একটি বাণী ঝুলছে : 'যখন কোনোও কিছুই সাহায্য করবে বলে মনে হচ্ছে না, তখন আমি গিয়ে পাথরের উপর স্টোনকাটারের হাতুড়ি দিয়ে পিটানো দেখলাম, সম্ভবত এতে যত ক্র্যাক প্রদর্শিত হচ্ছে, তা একশ বারের চেয়ে বেশি পিটানোর ফল। তবুও এক'শ একতম আঘাতের সময় এটি দুটি ভাগে বিভক্ত হয়ে যায়, এবং আমি জানি যে, এটি শেষ আঘাতে ভাঙেনি—তবে যা ঘটেছিল তা আগেই হয়েছিল।'

সাম্প্রতিক সম্ভাবনার প্লেট

চিত্র ২ আমরা প্রায়শই অগ্রগতি রৈখিক হওয়ার আশা করি। কমপক্ষে, আমরা আশা করি এটি দ্রুত আসবে। বাস্তবে, আমাদের প্রচেষ্টার ফলাফল প্রায়শই বিলম্বিত হয়। মাস বা বছর পরে আমরা আমাদের আগের কাজটির সত্যিকারের মূল্য উপলব্ধি করি না। এর ফলে এমন একটি 'হতাশার উপত্যকা' তৈরি হতে পারে, যেখানে সপ্তাহে বা মাসের কঠোর পরিশ্রমের পরেও কোনো ফলাফল না পেয়ে লোকেরা নিরুৎসাহিত হোন। তবে এই কাজটি নষ্ট হয়নি। এটি কেবল সংরক্ষণ করা হচ্ছে। এটি পূর্ববর্তী প্রচেষ্টার পুরো মূল্য প্রকাশিত হওয়ার পরে খুব বেশি নয়।

সমস্ত বড় জিনিস ছোটো শুরু থেকে আসে। প্রতিটি অভ্যাসের বীজ একটি একক, ক্ষুদ্র সিদ্ধান্ত। কিন্তু সেই সিদ্ধান্তটির পুনরাবৃত্তি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে একটি অভ্যাস প্রস্ফুটিত হয় এবং আরও শক্তিশালী হয়। শিকড়গুলো নিজেদের জাল দেয় এবং শাখা বৃদ্ধি করে। খারাপ অভ্যাস ভাঙার কাজটি আমাদের মধ্যে একটি শক্তিশালী ওককে উপড়ে ফেলার মতো এবং একটি ভালো অভ্যাস গড়ে তোলার কাজটি এক সময় একদিন একটি সূক্ষ্ম ফুল চাষ করার মতো।

তবে সুপ্ত সম্ভাবনার মালভূমি থেকে বেঁচে থাকার জন্য এবং অন্যদিকে ভেঙে যাওয়ার জন্য আমরা এতোক্ষণ কোনো অভ্যাসের সঙ্গে লেগে আছি কিনা, তা নির্ধারণ করো? এটি এমন কি কারণ কিছু লোক অবাঞ্ছিত অভ্যাসে সরে যায় এবং অন্যকে ভালোদের সংশ্লেষমূলক প্রভাব উপভোগ করতে সক্ষম করে?

লক্ষ্যগুলো ভুলে যান, তার পরিবর্তে সিস্টেমে ফোকাস করুন।

প্রচলিত জ্ঞান দাবি করে যে, আমরা জীবনে যা চাই, তা অর্জনের সর্বোত্তম উপায় উন্নত আকারে পরিণত হওয়া, একটি সফল ব্যবসা প্রতিষ্ঠা করা, আরও শিথিল করা এবং কম উদ্‌বেগ প্রকাশ করা, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সঙ্গে বেশি সময় ব্যয় করা, নির্দিষ্ট কার্যক্ষম লক্ষ্য নির্ধারণ করা।

বহু বছর ধরে, আমিও আমার অভ্যাসের কাছে এভাবে চলেছি। প্রত্যেকেই লক্ষ্য অর্জন করেছিল। আমি স্কুলে যে গ্রেডগুলো পেতে চাইছিলাম, তার জন্য, আমি জিমটিতে যে ওজনগুলো তুলতে চাইছিলাম, তার জন্য, ব্যবসায়ে যে লাভ করতে চেয়েছিলাম, তার জন্য লক্ষ রেখেছি। আমি কয়েকটিতে সাফল্য পেয়েছি, কিন্তু আমি অনেকটাতে ব্যর্থ হয়েছি। অবশেষে, আমি বুঝতে শুরু করেছিলাম যে, আমার ফলাফলগুলো আমার যে লক্ষ্যগুলো নির্ধারণ করেছে এবং আমার অনুসরণ করা সিস্টেমগুলির সঙ্গে প্রায় সমস্ত কিছুই করার ছিল না।

সিস্টেম এবং লক্ষ্যগুলোর মধ্যে পার্থক্য কী? ডিলবার্ট কমিকসের কার্টুনিস্ট স্কট অ্যাডামসের কাছ থেকে আমি প্রথম এটি শিখেছি। লক্ষ্যগুলি আপনি যে ফলাফলগুলো অর্জন করতে চান, সেগুলো সম্পর্কে। সিস্টেমগুলি সেই প্রক্রিয়াগুলো সম্পর্কে ফলাফল যা নেতৃত্ব দেয়।

আপনি যদি কোচ হন, তবে আপনার লক্ষ্য চ্যাম্পিয়নশিপ জয়ের পক্ষে হতে পারে। আপনার সিস্টেমটি প্লেয়ারদের নিয়োগের উপায়, সহকারী কোচ পরিচালনা এবং অনুশীলন পরিচালনা করার পদ্ধতির উপর প্রযোজ্য।

আপনি যদি একজন উদ্যোক্তা হন, তবে আপনার লক্ষ্য হতে পারে মিলিয়ন ডলারের ব্যবসা তৈরি করা। আপনার সিস্টেমটি হলো আপনি কীভাবে পণ্য সম্পর্কিত ধারণা পরীক্ষা করেন, কর্মচারীদের নিয়োগ এবং বিপণন প্রচার চালান?
আপনি যদি একজন সংগীতশিল্পী হন, তবে আপনার লক্ষ্যটি হতে পারে একটি নতুন মিউজিক বাজানো। আপনার সিস্টেমটি আপনি কতোবার অনুশীলন করেন, কীভাবে আপনি ভেঙে পড়েন এবং কঠিন ব্যবস্থাগুলো মোকাবিলা করেন এবং আপনার প্রশিক্ষকের কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া পাওয়ার জন্য আপনার পদ্ধতি।

আকর্ষণীয় প্রশ্নের জন্য এখন : আপনি যদি নিজের লক্ষ্যগুলো পুরোপুরি উপেক্ষা করেন এবং কেবল আপনার সিস্টেমে মনোনিবেশ করেন, তবে আপনি কি এখনো সফল হতে পারবেন? উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি একজন বাস্কেটবল কোচ হয়ে থাকেন এবং আপনি চ্যাম্পিয়নশিপ জয়ের লক্ষ্যটিকে উপেক্ষা করে থাকেন এবং কেবল আপনার দল প্রতিদিন অনুশীলনে যা করে, তার দিকে মনোনিবেশ করে আপনি কি এখনো ফলাফল পাবেন?

আমি মনে করি আপনি পাবেন।

যে-কোনো খেলায় লক্ষ্যটি সেরা স্কোর দিয়ে শেষ করা, তবে স্কোরবোর্ডের দিকে তাকিয়ে পুরো খেলাটি ব্যয় করা হাস্যকর। প্রকৃতপক্ষে জয়ের একমাত্র উপায় হলো, প্রতিটি দিন আরও ভালো করা। তিনবারের সুপার বাউলের বিজয়ী বিল ওয়ালশের কথায়, 'স্কোরটি নিজের যত্ন নেয়।' জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রেও একই কথা। আপনি যদি ফলাফল আরও ভালো চান, তাহলে লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভুলে যান। পরিবর্তে আপনার সিস্টেমে ফোকাস করুন।

আমি কী বোঝাচ্ছি? লক্ষ্যগুলো কি সম্পূর্ণ অকেজো? অবশ্যই না। লক্ষ্য নির্ধারণের জন্য ভালো, তবে অগ্রগতি অর্জনের জন্য সিস্টেমগুলো সেরা। যখন আপনি আপনার লক্ষ্যগুলো নিয়ে বেশি সময় ব্যয় করেন এবং আপনার সিস্টেমগুলো ডিজাইনের জন্য পর্যাপ্ত সময় ব্যয় করেন না, তখন বেশ কয়েকটি সমস্যা দেখা দেয়।

সমস্যা # ১ : বিজয়ী এবং বিজিতদের একই লক্ষ্য রয়েছে।

লক্ষ্য নির্ধারণ বেঁচে থাকার পক্ষপাতের গুরুতর সমস্যায় ভোগে। আমরা সেই সমস্ত ব্যক্তির প্রতি মনোনিবেশ করি, যারা বেঁচে থেকে জিতেছে এবং ভুলভাবে ধরে নিয়েছি তাদের উচ্চাকাঙ্ক্ষী লক্ষ্যগুলো তাদেরকে সফলতার দিকে পরিচালিত করেছিল এবং একই উদ্দেশ্যসম্পন্ন সকল ব্যক্তিকে যারা সফল হয়নি, তাদেরকে উপেক্ষা করছি।

প্রতিটি অলিম্পিয়ান স্বর্ণপদক জিততে চায়। প্রতিটি প্রার্থী চাকরি পেতে চায় এবং যদি সফল এবং ব্যর্থ ব্যক্তিরা একই লক্ষ্য ভাগ করে নেয়, তবে লক্ষ্যটি হলো বিজিতদের থেকে বিজয়ীদের আলাদা করার মতো হতে পারে না। ট্যুর ডি ফ্রান্স জয়ের লক্ষ্য ছিল না, যা ব্রিটিশ সাইক্লিস্টদের খেলাধুলার শীর্ষে স্থান দেয়। সম্ভবত, তারা বছর আগে প্রতিযোগিতা জিততে চেয়েছিল, ঠিক তেমন অন্যান্য পেশাদার দলের মতো। লক্ষ্য সবসময় ছিল। তারা যখন অবিচ্ছিন্ন ছোটো উন্নতির একটি সিস্টেম কার্যকর করে, তখনই তারা একটি আলাদা ফলাফল অর্জন করেছিল।

সমস্যা # ২ : একটি লক্ষ্য অর্জন কেবল একটি ক্ষণিকের পরিবর্তন।

কল্পনা করুন আপনার কাছে একটি আগোছালো ঘর আছে এবং আপনি এটি পরিষ্কার করার জন্য একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করেছেন। আপনি যদি গুছিয়ে দেওয়ার জন্য এনার্জি ডেকে আনেন, তবে আপাতত আপনার কাছে একটি পরিষ্কার ঘর থাকবে। তবে যদি আপনি একই স্থির sloppz, প্যাক-ইঁদুর pat-rat অভ্যাসগুলো

বজায় রাখেন, যা প্রথমে একটি নোংরা ঘর তৈরি করেছে, শীঘ্রই আপনি বিশৃঙ্খলার একটি নতুন স্তূপের দিকে তাকিয়ে থাকবেন এবং অন্য প্রেরণার উদ্‌বোধনের আশা করবেন। আপনি একই ফলাফলটির পিছনে পিছনে চলে গেছেন, কারণ আপনি কখনোই এর পিছনে সিস্টেম পরিবর্তন করেননি। আপনি কারণটিকে সম্বোধন না করেই এর লক্ষণটির চিকিৎসা করেছেন।

একটি লক্ষ্য অর্জন কেবল মুহূর্তের জন্য আপনার জীবনকে পরিবর্তন করে। এটি উন্নতির বিষয়ে প্রতিদ্বন্দ্বী বিষয়। আমরা মনে করি, আমাদের ফলাফলগুলো পরিবর্তন করা দরকার, তবে ফলাফলগুলো সমস্যা নয়। আমাদের আসলে যা পরিবর্তন করতে হবে তা হলো, এই ফলাফলগুলির কারণ। আপনি যখন ফলাফল পর্যায়ে সমস্যাগুলি সমাধান করেন, কেবল সেগুলি সমাধান করবেন সাময়িকভাবে। ভালো করার জন্য আপনাকে সিস্টেম স্তরে সমস্যাগুলি সমাধান করতে হবে। ইনপুটগুলি ঠিক করুন এবং আউটপুটগুলি তাদের ঠিক করবে।

সমস্যা # ৩ : লক্ষ্যগুলি আপনার সুখকে সীমাবদ্ধ করে।

যে-কোনও লক্ষ্যের পিছনে অন্তর্নিহিত অনুমানটি হলো 'একবার আমি আমার লক্ষ্যে পৌঁছে গেলে আমি খুশি হবো।' একটি লক্ষ্য-প্রথম মানসিকতার সমস্যাটি হলো আপনি পরের মাইলফলক পর্যন্ত ক্রমাগত সুখকে দূরে সরিয়ে রাখছেন। আমি এই ফাঁদে পড়েছি, এতোবার আমি গণনা হারিয়ে ফেলেছি। বছরের পর বছর ধরে, সুখ আমার ভবিষ্যতের স্বর উপভোগ করার জন্য সর্বদা এমন কিছু ছিল। আমি নিজেকে প্রতি শ্রুতি দিয়েছিলাম যে, একবার আমি বিশ পাউন্ড পেশি অর্জন করেছি, বা আমার ব্যবসা নিউইয়র্ক টাইমসে প্রদর্শিত হওয়ার পরে অবশেষে আমি শিথিল হতে পারি।

তদুপরি, লক্ষ্যগুলি 'যে-কোনওটি—অথবা দ্বন্দ্ব তৈরি করে : হয় আপনি নিজের লক্ষ্য অর্জন করেন এবং সফল হন, বা আপনি ব্যর্থ হন এবং আপনি হতাশ হন। আপনি মানসিকভাবে নিজেকে সুখের সংকীর্ণ সংস্করণে নিজেকে বাক্সবন্দি করেন। এটি বিপথগামীতা। আপনি যখন যাত্রা শুরু করেছিলেন ঠিক, তখনই আপনার মনে যে লক্ষ্য ছিল, জীবনের যাত্রার মধ্য দিয়ে আপনার আসল পথটি যাত্রার সঙ্গে মিলে না। যখন সাফল্যের অনেকগুলি পথ রয়েছে, তখন আপনার সন্তুষ্টিকে একটি দৃশ্যে সীমাবদ্ধ রাখার কোনও মানে হয় না।

একটি প্রথমে সিস্টেম মানসিকতা-এর প্রতিষেধক সরবরাহ করে। আপনি যখন পণ্যের চেয়ে প্রসেসের প্রেমে পড়েন, নিজেকে খুশি হওয়ার অনুমতি দেওয়ার জন্য আপনাকে অপেক্ষা করতে হয় না। আপনার সিস্টেম চলমান যে-কোনও সময়

আপনি সন্তুষ্ট হতে পারেন। এবং একটি সিস্টেম অনেকগুলি বিভিন্নরূপে সফল হতে পারে, আপনি প্রথমে যেটি কল্পনা করেন, সেটি কেবল তা নয়।

সমস্যা # ৪ : দীর্ঘমেয়াদি অগ্রগতির সঙ্গে লক্ষ্যগুলির দ্বন্দ্ব রয়েছে।

অবশেষে, একটি লক্ষ্যভিত্তিক মন সেট একটি 'ইয়ো-ইয়ো' প্রভাব তৈরি করতে পারে। অনেক রানার কয়েক মাস ধরে কঠোর পরিশ্রম করে, তবে শেষের রেখাটি অতিক্রম করার সঙ্গে সঙ্গে তারা প্রশিক্ষণ বন্ধ করে দেয়। তাদের প্রেরণার জন্য দৌড় আর নেই। যখন আপনার সমস্ত কঠোর পরিশ্রম একটি নির্দিষ্ট লক্ষের দিকে মনোনিবেশ করা হয়, তখন আপনি এটি অর্জনের পরে আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার কী বাকি থাকে? এ কারণেই অনেককে লক্ষ্য অর্জনের পরে নিজেদের পুরনো অভ্যাসের দিকে ফিরে যেতে দেখেন।

লক্ষ্য নির্ধারণের উদ্দেশ্যটি হলো গেমটি জেতা। সিস্টেম তৈরির উদ্দেশ্য গেমটি চালিয়ে যাওয়া। সুনির্দিষ্ট দীর্ঘমেয়াদি চিন্তাভাবনা লক্ষ্য—কম চিন্তা। এটি কোনো একক সম্পাদন সম্পর্কে নয়। এটি অন্তহীন পরিশোধন এবং অবিচ্ছিন্ন উন্নতির চক্র। শেষ পর্যন্ত, এটি প্রক্রিয়াটির প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতি, যা আপনার অগ্রগতি নির্ধারণ করবে।

পারমাণবিক অভ্যাসগুলোর একটি সিস্টেম

আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে যদি সমস্যা হয়, তবে সমস্যাটি আপনি নয়। সমস্যাটি আপনার সিস্টেম। খারাপ অভ্যাসগুলো নিজেকে বারবার পুনরাবৃত্তি করে না, কারণ আপনি পরিবর্তন করতে চান না, তবে পরিবর্তনের জন্য আপনার ভুল সিস্টেম রয়েছে।

আপনি আপনার লক্ষ্যের স্তরে উঠবেন না। আপনি আপনার সিস্টেমের স্তরে পড়ে যান।

একক লক্ষ্য না হয়ে সামগ্রিক সিস্টেমে ফোকাস করা এই বইয়ের অন্যতম মূল বিষয়। এটি পারমাণবিক শব্দের পিছনে গভীর অর্থগুলোর মধ্যে একটি। এতক্ষণে, আপনি সম্ভবত বুঝতে পেরেছেন যে, পারমাণবিক অভ্যাসটি একটি সামান্য পরিবর্তন, প্রান্তিক লাভ, ১ শতাংশ উন্নতি বোঝায়। তবে পারমাণবিক অভ্যাসগুলো কেবল কোনো পুরানো অভ্যাস নয়, ছোটো হলেও। এগুলো সামান্য অভ্যাস, যা বৃহত্তর ব্যবস্থার অংশ। পরমাণু যেমন অণুগুলোর বিল্ডিং ব্লক, তেমনি পরমাণু অভ্যাসগুলোও উল্লেখযোগ্য ফলাফলের বিল্ডিং ব্লক।

অভ্যাসগুলো আমাদের জীবনের পরমাণুর মতো। প্রত্যেকটি হলো একটি মৌলিক ইউনিট, যা আপনার সামগ্রিক উন্নতিতে অবদান রাখে। প্রথমদিকে, এই ক্ষুদ্র রুটিনগুলো তুচ্ছ মনে হয়, তবে শীঘ্রই তারা একে অপরের উপর ভিত্তি করে গড়ে তোলে এবং আরও বড় জয় নিয়ে আসে, যা তাদের প্রাথমিক বিনিয়োগের চেয়ে অনেক বেশি ডিগ্রি পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। তারা উভয়ই ছোটো এবং শক্তিশালী। এটি পারমাণবিক অভ্যাসের বাক্যাংশটির অর্থ—একটি নিয়মিত অনুশীলন বা রুটিন, যা কেবল ছোটো এবং সহজেই করা যায় তা নয়, অবিশ্বাস্য শক্তির উৎসও; যৌগিক বৃদ্ধির সিস্টেমের একটি উপাদান।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- অভ্যাসগুলো স্ব–উন্নতির যৌগিক আগ্রহ। প্রতিদিন ১ শতাংশ উন্নত হওয়া দীর্ঘমেয়াদে অনেক কিছু গণনা করে।
- অভ্যাসগুলো একটি দ্বি-ধার তলোয়ার। তারা আপনার পক্ষে বা আপনার বিরুদ্ধে কাজ করতে পারে, এজন্য বিশদ বোঝা জরুরি।
- ছোট্ট পরিবর্তনগুলো প্রায়শই কোনও ক্রিটিক্যাল প্রান্তকে অতিক্রম না করা পর্যন্ত কোনো পার্থক্য দেখা যায় না। যে-কোনো যৌগিক প্রক্রিয়া সবচেয়ে শক্তিশালী ফলাফল বিলম্বিত হয়। আপনার ধৈর্য ধরা প্রয়োজন।
- একটি পারমাণবিক অভ্যাস একটি সামান্য অভ্যাস, যা একটি বৃহৎ সিস্টেমের অংশ। পরমাণু যেমন অণুগুলোর বিল্ডিং ব্লক, তেমনি পরমাণু অভ্যাসগুলোও উল্লেখযোগ্য ফলাফলের বিল্ডিং ব্লক।
- আপনি যদি আরো ভালো ফলাফল চান, তবে লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভুলে যান। পরিবর্তে আপনার সিস্টেমে ফোকাস করুন।
- আপনি আপনার লক্ষ্যের স্তরে উঠবেন না। আপনি আপনার সিস্টেমের স্তরে পড়ে যান।

অধ্যায় ২

আপনার অভ্যাসগুলো কিভাবে আপনার পরিচয়কে আকৃতি দেয় (এবং বিপরীতটি)

খারাপ অভ্যাসের পুনরাবৃত্তি করা এতো সহজ কেন এবং ভালো অভ্যাসগুলো তৈরি করা এতো কঠিন কেন? আপনার দৈনন্দিন অভ্যাস উন্নতির চেয়ে কয়েকটি জিনিস আপনার উপর আরও শক্তিশালী প্রভাব ফেলতে পারে এবং তবুও সম্ভবত এটি সম্ভব যে, পরের বছর আপনি আরও ভালো কিছু করার পরিবর্তে একই জিনিস করছেন।

আন্তরিক প্রচেষ্টা এবং প্রেরণার মাঝে ফেটে পড়ার পরেও বেশ কয়েকটি দিনের জন্য ভালো অভ্যাসগুলো বজায় রাখা প্রায়শই কঠিন মনে হয়। অনুশীলন, ধ্যান, জার্নালিং এবং রান্নার মতো অভ্যাসগুলো দু-এক দিনের জন্য যুক্তিসঙ্গত এবং তার পরে কোনো ঝামেলা হয়ে ওঠে।

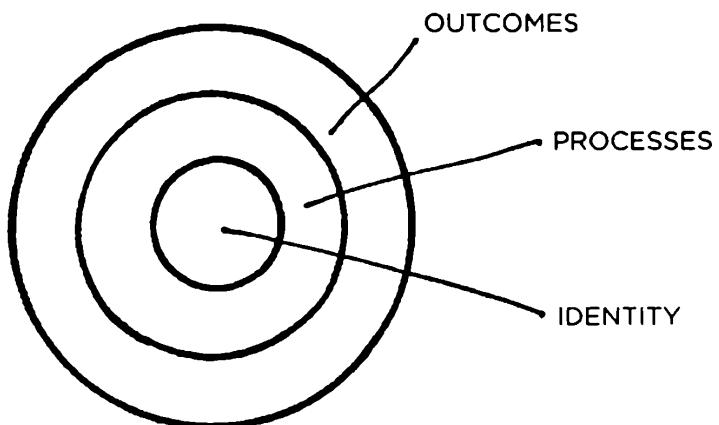
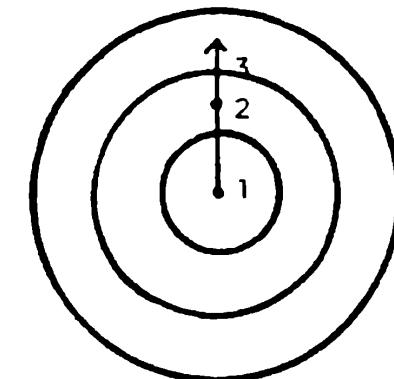
যা হোক, আপনার অভ্যাস একবার প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে তারা চিরকালের জন্য। বিশেষত অযাচিতদের মধ্যে থেকে যায়। আমাদের সর্বোত্তম উদ্দেশ্য সত্ত্বেও, জাঙ্ক ফুড খাওয়া, অত্যধিক টেলিভিশন দেখা, উৎসাহ দেওয়া এবং ধূমপানের মতো অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো ভাঙ্গা অসম্ভব বলে মনে করতে পারে।

আমাদের অভ্যাস পরিবর্তন করা দুটি কারণে চ্যালেঞ্জপূর্ণ (১) আমরা ভুল জিনিসটি পরির্বতনের চেষ্টা করি এবং (২) আমরা আমাদের অভ্যাসকে ভুল উপায়ে পরিবর্তন করার চেষ্টা করি। এই অধ্যায়ে, আমি প্রথম পয়েন্টটি সম্বোধন করবো। পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে, আমি দ্বিতীয়টির উত্তর দেবো।

আমাদের প্রথম ভুলটি হলো, আমরা ভুল জিনিসটি পরিবর্তন করার চেষ্টা করি। আমার অর্থটি বোঝার জন্য, বিবেচনা করুন যে, তিনটি স্তর রয়েছে, যেখানে পরিবর্তন আসতে পারে। আপনি তাদের পেঁয়াজের স্তরগুলির মতো কল্পনা করতে পারেন।

আচরণের পরিবর্তনের তিন স্তর

চিত্র ৩ আচরণ পরিবর্তনের তিনটি স্তর রয়েছে আপনার ফলাফলের পরিবর্তন, আপনার প্রক্রিয়াগুলোর পরিবর্তন বা আপনার পরিচয়ের পরিবর্তন।

IDENTITY-BASED HABITS

প্রথম স্তরটি আপনার ফলাফলগুলো পরিবর্তন করছে। এই স্তরটি আপনার ফলাফলগুলো পরিবর্তনের সঙ্গে সম্পর্কিত : ওজন হ্রাস করা, একটি বই প্রকাশ করা, চ্যাম্পিয়নশিপ জেতা। আপনার নির্ধারিত বেশিরভাগ লক্ষ্য এই স্তরের পরিবর্তনের সঙ্গে যুক্ত।

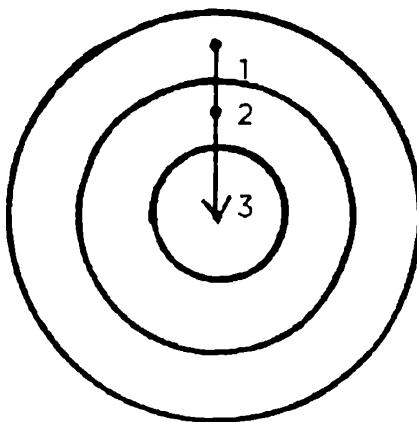
দ্বিতীয় স্তরটি আপনার প্রক্রিয়া পরিবর্তন করছে। এই স্তরটি আপনার অভ্যাস এবং সিস্টেমগুলো পরিবর্তনের সঙ্গে সম্পর্কিত জিমে একটি নতুন রুটিন বাস্তবায়ন করা, আরও ভালো কর্ম প্রবাহের জন্য আপনার ডেস্কটিকে ডিক্লাটারিং করা, ধ্যানের অনুশীলন গড়ে তোলা। আপনার নির্মিত বেশিরভাগ অভ্যাসগুলো এই স্তরের সঙ্গে সম্পর্কিত।

তৃতীয় এবং গভীর স্তর আপনার পরিচয় পরিবর্তন করছে। এই স্তরটি আপনার বিশ্বাসগুলো পরিবর্তন করার সঙ্গে সম্পর্কিত আপনার বিশ্বদর্শন, আপনার স্বচিত্র, নিজেকে এবং অন্যদের সম্পর্কে আপনার মূল্যায়ন। আপনার ধারণার বেশিরভাগ বিশ্বাস, অনুমান এবং পক্ষপাতিত্ব এই স্তরের সঙ্গে সম্পর্কিত।

ফলাফলগুলো আপনি যা পান, সে সম্পর্কে। প্রক্রিয়াগুলো আপনি যা করেন সে সম্পর্কে। পরিচয় আপনি যা বিশ্বাস করেন, সে সম্পর্কে। যখন এটি অভ্যাস গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আসে—যখন ১ শতাংশ উন্নতির ব্যবস্থা তৈরির কথা আসে—তখন সমস্যাটির এক স্তরটি অন্যের চেয়ে 'ভালো' বা 'খারাপ'—তা নিয়ে হয় না। সমস্ত স্তরের পরিবর্তনগুলি তাদের নিজস্ব উপায়ে কার্যকর। সমস্যাটি পরিবর্তনের দিক নির্দেশনা নিয়ে হয়।

অনেকে কী অর্জন করতে চান তার দিকে মনোনিবেশ করে তাদের অভ্যাস পরিবর্তন করার প্রক্রিয়া শুরু করে। এটি আমাদের ফলাফলভিত্তিক অভ্যাস। বিকল্পটি পরিচয়ভিত্তিক অভ্যাস তৈরি করা। এই পদ্ধতির সঙ্গে, আমরা কী হয়ে উঠতে চাই তাতে মনোযোগ দিয়ে আমরা শুরু করি।

স্বতঃসিদ্ধ অভ্যাসসমূহ
পরিচয়ভিত্তিক অভ্যাস

OUTCOME-BASED HABITS

চিত্র ৪ ফলাফলভিত্তিক অভ্যাসের সঙ্গে, আপনি কী অর্জন করতে চান, তার দিকে ফোকাস থাকে। পরিচয়ভিত্তিক অভ্যাসের সঙ্গে, আপনি কী হয়ে উঠতে চান, সেদিকে ফোকাস থাকে।

দুজন লোকের সিগারেট প্রতিরোধের কল্পনা করুন। ধূমপানের প্রস্তাব দেওয়া হলে, প্রথম ব্যক্তিটি বলে, 'না ধন্যবাদ। আমি ছাড়ার চেষ্টা করছি।' এটি যুক্তিসঙ্গত প্রতিক্রিয়ার মতো শোনাচ্ছে, তবে এই ব্যক্তি এখনো বিশ্বাস করেন যে, তারা ধূমপায়ী যারা অন্যরকম কিছু হওয়ার চেষ্টা করছেন। তারা আশা করছেন একই বিশ্বাস বহন করার সময় তাদের আচরণ পরিবর্তন হবে।

দ্বিতীয় ব্যক্তি এই বলে অস্বীকার করেছেন, 'না ধন্যবাদ। আমি ধূমপায়ী নই।' এটি একটি সামান্য পার্থক্য, কিন্তু এই বিবৃতিটি পরিচয়ের পরিবর্তনের ইঙ্গিত দেয়। ধূমপান তাদের বর্তমান জীবনের নয়, তাদের পূর্বের জীবনের একটি অংশ ছিল। ধূমপান করে এমন ব্যক্তি হিসেবে তারা আর নিজেকে চিহ্নিত করে না।

বেশিরভাগ লোক যখন উন্নতি করতে বেরিয়ে আসে, তখন পরিচয় পরিবর্তনের বিষয়টি বিবেচনা করে না। তারা কেবল ভাবেন, 'আমি চর্মসার (ফলাফল) হতে চাই এবং যদি আমি এই ডায়েটে লেগে থাকি, তবে আমি চর্মসার (প্রক্রিয়া) হয়ে যাবো।' তারা লক্ষ্য নির্ধারণ করে এবং তাদের কাজকে চালিত করে এমন বিশ্বাসকে বিবেচনা না করে লক্ষ্যগুলো অর্জনের জন্য তাদের কী পদক্ষেপ নিতে হবে, তা নির্ধারণ করে। তারা নিজের দিকে তাকানোর উপায়টি কখনোই বদলে দেয় না এবং তারা বুঝতে পারে না যে, তাদের পুরানো পরিচয় পরিবর্তনের জন্য তাদের নতুন পরিকল্পনাটিকে নাশকতা করতে পারে।

প্রতিটি ক্রিয়াকলাপের পিছনে বিশ্বাসের ব্যবস্থা রয়েছে। গণতন্ত্রের ব্যবস্থাটি স্বাধীনতা, সংখ্যাগরিষ্ঠ শাসন এবং সামাজিক সাম্যের মতো বিশ্বাসের উপর প্রতিষ্ঠিত। একনায়কতন্ত্রের সিস্টেমে পরম কর্তৃত্ব এবং কঠোর আনুগত্যের মতো বিশ্বাসের একটি খুব আলাদা সেট রয়েছে। গণতন্ত্রে আরও বেশি লোককে ভোট দেওয়ার চেষ্টা করার বিভিন্ন উপায় আপনি কল্পনা করতে পারেন, তবে এই ধরনের আচরণের পরিবর্তন কখনোই একনায়কতন্ত্রের ভিত্তিতে নামবে না। এটি সিস্টেমের পরিচয় নয়। ভোটদান এমন একটি আচরণ, যা বিশ্বাসের একটি নির্দিষ্ট সেটের অধীনে অসম্ভব।

আমরা ব্যক্তি, সংস্থা বা সোসাইটিগুলো নিয়ে আলোচনা করছি কিনা, এর অনুরূপ প্যাটার্ন বিদ্যমান। এমন বিশ্বাস এবং অনুমানের একটি সেট রয়েছে, যা সিস্টেমকে রূপ দেয়, অভ্যাসের পিছনে একটি পরিচয়।

যে আচরণ আপনার সঙ্গে অসামঞ্জস্যপূর্ণ তা স্থায়ী হবে না। আপনি আরও অর্থ চাইতে পারেন, তবে আপনার পরিচয় যদি এমন কেউ হয়, যা সৃষ্টির পরিবর্তে গ্রাস করে, তবে আপনি উপার্জনের চেয়ে ব্যয়ের দিকে টানতে থাকবেন। আপনি আরও

ভালো স্বাস্থ্য চাইতে পারেন, তবে আপনি যদি সাফল্যের চেয়ে আরামকে অগ্রাধিকার দিতে থাকেন, তবে প্রশিক্ষণের চেয়ে শিথিল হয়ে উঠবেন। আপনি যদি আপনার অতীতের আচরণের দিকে পরিচালিত অন্তর্নিহিত বিশ্বাসকে কখনো পরিবর্তন না করেন তবে আপনার অভ্যাসটি পরিবর্তন করা শক্ত। আপনার একটি নতুন লক্ষ্য এবং একটি নতুন পরিকল্পনা রয়েছে, তবে আপনি কে তা পরিবর্তন করেননি।

কলোরাডোর বোল্ডার-এর উদ্যোক্তা ব্রায়ান ক্লার্কের গল্পটি একটি ভালো উদাহরণ দেয়। ক্লার্ক আমাকে বলেছিলেন, 'যতক্ষণ আমি মনে করতে পারি, আমি আমার নখগুলি চিবিয়েছি।' 'আমি যখন ছোটো ছিলাম, তখন এটি একটি নার্ভাস অভ্যাস হিসেবে শুরু হয়েছিল, এবং তার পরে একটি অনাকাঙ্ক্ষিত সাজসজ্জার আচারে পরিণত হয়েছিল। একদিন, আমি নখগুলো কিছুটা বড় না হওয়া পর্যন্ত চিবানো বন্ধ করার সংকল্প করেছি। একমাত্র মনোবল ইচ্ছাশক্তির মাধ্যমে, আমি এটি করতে পেরেছি।'

তারপরে, ক্লার্ক অবাক করার মতো কিছু করলেন।

'আমি আমার স্ত্রীকে আমার প্রথম ম্যানিকিউর শিডিউল করতে বলেছিলাম,' তিনি বলেছিলেন, 'আমার ধারণা ছিল, আমি যদি নখ বজায় রাখার জন্য অর্থ প্রদান শুরু করি, তবে আমি সেগুলো চিবিয়ে দেবো না এবং এটি কাজ করেছে, কিন্তু আর্থিক কারণে নয়। যা ঘটেছিল তা ম্যানিকিউরটি আমার আঙুলগুলো প্রথমবারের মতো দেখতে সত্যিই সুন্দর দেখায়। ম্যানিকিউরিস্ট এমনকি বলেছিলেন চিউইং-এর কথা বাদ দিলে—আমার কাছে স্বাস্থ্যকর, আকর্ষণীয় নখ ছিল। হঠাৎ, আমি আমার নখগুলোর জন্য গর্বিত হই। এবং যদিও এটি এমন কিছু, যার জন্য আমি কখনো উৎসাহিত হইনি, তবে এটি সমস্ত পার্থক্য তৈরি করেছিল। আমি আর কখনোই আমার নখ চিবাইনি; এমনকি একটিও না। এবং এ কারণেই আমি এখন তাদের সঠিকভাবে যত্ন নেওয়ার জন্য গর্ব করি।'

অভ্যন্তরীণ প্রেরণার চূড়ান্ত রূপটি হলো, কোনো অভ্যাস যখন আপনার পরিচয়ের অংশ হয়ে যায়। 'আমি যে ধরনের ব্যক্তি এটি চাই' সেটাই আমি বলি। তার থেকে ভিন্ন কথা হলো 'আমি হলো এই ধরনের ব্যক্তি।'

আপনার পরিচয়ের কোনো বিশেষ দিকটিতে আপনার যত গর্ব হবে, এর সঙ্গে যুক্ত অভ্যাসগুলো বজায় রাখতে আপনি তত বেশি অনুপ্রাণিত হবেন। আপনার চুলগুলো দেখতে কেমন, তা নিয়ে আপনি যদি গর্বিত হন, তবে যত্ন নেওয়ার এবং বজায় রাখার জন্য আপনি সমস্ত ধরনের অভ্যাস বিকাশ করবেন। যদি আপনি আপনার বাইসেপের আকার নিয়ে গর্বিত হন, তবে আপনি নিশ্চিত হবেন যে, আপনি কখনোই কোনো শরীরের উপরের অংশটি এড়িয়ে যাবেন না। যদি আপনি

বুনা স্কার্ফগুলোর জন্য গর্বিত হন, তবে আপনি প্রতি সপ্তাহে বুনন করার সময় ব্যয় করতে পারেন। আপনার গর্ব জড়িত হয়ে গেলে, আপনি আপনার অভ্যাস বজায় রাখতে কঠোর পরিশ্রমের সঙ্গে লড়াই করবেন।

সত্যিকার আচরণের পরিবর্তন হলো পরিচয় পরিবর্তন। অনুপ্রেরণার কারণে আপনি কোনো অভ্যাস শুরু করতে পারেন, তবে আপনি যেটির সঙ্গে এককভাবে আবদ্ধ থাকবেন তা হলো, এটি আপনার পরিচয়ের অংশ হয়ে যায়। যে কেউ নিজেকে জিমে যেতে বা একবার বা দুবার স্বাস্থ্যকর খেতে রাজি করতে পারে, তবে আপনি যদি আচরণের পিছনে বিশ্বাসকে পরিবর্তন না করেন, তবে দীর্ঘমেয়াদি পরিবর্তনগুলো সহ্য করা শক্ত। উন্নতিগুলো কেবল অস্থায়ী হয়, যতক্ষণ না তারা আপনি তার অংশ হয়ে যায়।

- লক্ষ্য কোনো বই পড়া নয়, লক্ষ্যটি পাকা হয়ে ওঠা।
- গোলটি ম্যারাথন চালানো নয়, গোলটি রানার হওয়া।
- লক্ষ্য কোনো ইনস্ট্রুমেন্ট চালানো শেখা নয়, লক্ষ্যটি হলো একজন সংগীতশিল্পী হওয়া।

আপনার আচরণগুলো সাধারণত আপনার পরিচয়ের প্রতিচ্ছবি। আপনি যা করেন, তা হলো, যেভাবে আপনি বিশ্বাস করেন যে, আপনি সচেতন বা অচেতনভাবেই আছেন। উদাহরণস্বরূপ, যারা 'ভোটার' হিসেবে চিহ্নিত হয়েছেন, তাদের ভোট দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি ছিল, যারা কেবল 'ভোটদান' দাবি করেছিলেন এমন একটি ক্রিয়া, যা তারা সম্পাদন করতে চেয়েছিল। একইভাবে, যে ব্যক্তি অনুশীলনকে অন্তর্ভুক্ত করে তাদের পরিচয় প্রশিক্ষণের জন্য নিজেকে বোঝাতে হবে না। সঠিক জিনিস করা সহজ। সর্বোপরি, যখন আপনার আচরণ এবং আপনার পরিচয় পুরোপুরি একত্রিত হয়, আপনি আর আচরণের পরিবর্তনের পিছনে চলে যাবেন না। আপনি নিজেরাই নিজেই ইতোমধ্যে বিশ্বাস করেন, এমন ব্যক্তির মতো কাজ করছেন।

অভ্যাস গঠনের সমস্ত দিকের মতো এটিও একটি দ্বি-ধার তলোয়ার। আপনার জন্য কাজ করার সময়, পরিচয় পরিবর্তন স্বউন্নতির জন্য একটি শক্তিশালী শক্তি হতে পারে। আপনার বিরুদ্ধে কাজ করার সময়, যদিও পরিচয় পরিবর্তন একটি অভিশাপ হতে পারে। একবার আপনি কোনো পরিচয় অবলম্বন করার পরে, এটির সঙ্গে আপনার আনুগত্যের পরিবর্তন করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করা সহজ হতে পারে। অনেক লোক জীবনকে একটি জ্ঞানীয় ঘুমের মধ্যে দিয়ে তাদের পরিচয়ের সঙ্গে সংযুক্ত নিয়মগুলো অন্ধভাবে অনুসরণ করে।

- 'আমি নির্দেশনার ব্যাপারে ভয়ঙ্কর।'
- 'আমি ভোরের মানুষ নই।'
- 'মানুষের নাম মনে করতে আমি খুব খারাপ।'
- 'আমি সবসময় দেরি করি।'
- 'আমি প্রযুক্তিতে ভালো নই।'
- 'আমি গণিতে ভয়ানক।'
- এবং এক হাজার অন্যান্য প্রকরণ।

আপনি যখন বছরের পর বছর নিজের কাছে একটি গল্প পুনরাবৃত্তি করছেন, তখন এই মানসিক খাঁজগুলোতে ঢুকে পড়া এবং এটিকে ইস্যু হিসেবে গ্রহণ করা সহজ হয়ে যাচ্ছে। সময়মতো, আপনি কিছু ক্রিয়া প্রতিহত করতে শুরু করেন, কারণ 'এটাই আমি নই,' আপনার স্বচিত্রটি বজায় রাখতে এবং এমন একটি আচরণ করতে অভ্যন্তরীণ চাপ রয়েছে, যা আপনার বিশ্বাসের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। নিজের সঙ্গে বৈপরীত্য এড়াতে আপনি যেভাবেই পারেন উপায়টি খুঁজে পাবেন।

আপনার পরিচয়ের সঙ্গে গভীরভাবে কোনো চিন্তা বা ক্রিয়া যত বেশি জড়িত থাকবে, এটির পরিবর্তন করা তত বেশি কঠিন হবে। আপনার সংস্কৃতি যা বিশ্বাস করে (গোষ্ঠী পরিচয়) তা কি বিশ্বাস করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন, বা এমনকি ভুল হলেও তা নিজের স্বচিত্রকে (ব্যক্তিগণ পরিচয়) সমর্থন করে। যে-কোনো স্তরের—ব্যক্তি, দল, সমাজ ইতিবাচক পরিবর্তনের বৃহত্তম বাধা হলো পরিচয় বিরোধ। ভালো অভ্যাসটি যুক্তিযুক্ত ধারণা তৈরি করতে পারে, তবে তারা যদি আপনার পরিচয়ের সঙ্গে বিরোধ করে, তবে আপনি এটিকে কার্যকর করতে ব্যর্থ হবেন।

যে-কোনো দিন আপনি নিজের অভ্যাসের সঙ্গে লড়াই করতে পারেন, কারণ আপনি অত্যধিক ব্যস্ত বা খুব ক্লান্ত বা অত্যধিক অবসন্ন হয়ে পড়েছেন, বা অন্যান্য শত শত কারণে। তবে দীর্ঘকাল ধরে, আপনি অভ্যাসের সঙ্গে আটকে থাকতে ব্যর্থ হওয়ার আসল কারণটি হলো, আপনার স্বপ্রতিচ্ছবিটি এই পথে চলে। এ কারণেই আপনি নিজের পরিচয়ের একটি সংস্করণে খুব বেশি সংযুক্ত থাকতে পারবেন না। অগ্রগতির জন্য প্রয়োজন না শেখা। নিজের সেরা সংস্করণ হয়ে উঠতে আপনার নিজের বিশ্বাসকে অবিচ্ছিন্নভাবে সম্পাদনা করা এবং নিজের পরিচয়কে আপগ্রেড আর প্রসারিত করা দরকার।

এটি আমাদের একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নে নিয়ে আসে আপনার বিশ্বাস এবং বিশ্বদর্শন যদি আপনার আচরণে এইরকম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, তবে তারা

কোথা থেকে আসে? কিভাবে, ঠিক, আপনার পরিচয় গঠিত হয়? এবং কিভাবে আপনি আপনার পরিচয়ের নতুন দিকগুলোকে জোর দিতে পারেন, যা আপনাকে পরিবেশন করে এবং ধীরে ধীরে আপনাকে বাধা দেয় এমন বিষয়গুলো মুছে দিতে পারে?

আপনার পরিচয় পরিবর্তন করার জন্য দুটি পদক্ষেপের প্রক্রিয়া

আপনার পরিচয় আপনার অভ্যাস থেকে উদ্ভূত হয়। আপনি পূর্বনির্ধারিত বিশ্বাস নিয়ে জন্মগ্রহণ করেন না। নিজের সম্পর্কে বিশ্বাস-সহ প্রতিটি বিশ্বাসই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শেখা এবং শর্তযুক্ত হয়।

আরও স্পষ্টভাবে, আপনার অভ্যাসগুলো হলো আপনি কিভাবে নিজের পরিচয়কে মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন আপনার বিছানা তৈরি করেন, আপনি একটি সংগঠিত ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন লিখেন, আপনি সৃজনশীল ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন। আপনি যখন প্রতিদিন প্রশিক্ষণ নেন, আপনি কোনো অ্যাথলেটিক ব্যক্তির পরিচয় মূর্ত করেন।

আপনি যত বেশি আচরণের পুনরাবৃত্তি করবেন, ততই আপনি সেই আচরণের সঙ্গে সম্পর্কিত পরিচয়টি আরও দৃঢ়তর হবে। আসলে, পরিচয় (Identitz) শব্দটি মূলত লাতিন শব্দ এসেনটিটাস (essentitas) থেকে উদ্ভূত, যার অর্থ সত্তা এবং শনাক্তকরণ, যার অর্থ বারবার। আপনার পরিচয় আক্ষরিকভাবে আপনার 'পুনরাবৃত্তি সত্তা।'

আপনার পরিচয় এখনই যা-ই হোক না কেন, আপনি কেবল এটি বিশ্বাস করেন, কারণ আপনার কাছে এর প্রমাণ রয়েছে। আপনি যদি বিশ বছর ধরে প্রতি রবিবার গির্জায় যান, তবে আপনি প্রমাণ করেছেন যে, আপনি ধর্মীয়। আপনি যদি প্রতি রাতে এক ঘণ্টার জন্য জীববিজ্ঞান অধ্যয়ন করেন তবে আপনার কাছে প্রমাণ রয়েছে যে, আপনি পড়াশোনা করেছেন। বরফ পড়ার পরেও আপনি যদি জিমে যান, তবে আপনার ফিটনেসে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ থাকার প্রমাণ রয়েছে। আপনার বিশ্বাসের পক্ষে যত বেশি প্রমাণ থাকবে, আপনি তত বেশি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করবেন।

আমার প্রথম জীবনের বেশিরভাগ সময় আমি নিজেকে লেখক হিসেবে বিবেচনা করিনি। আপনি যদি আমার হাইস্কুল শিক্ষক বা কলেজের কোনো অধ্যাপককে জিজ্ঞাসা করেন, তবে তারা আপনাকে বলবে যে, আমি একজন গড় লেখক অবশ্যই কোনো standout স্ট্যান্ডআউট নয়। আমি যখন আমার লেখার ক্যারিয়ার শুরু করি, তখন প্রথম কয়েক বছর প্রতি সোম ও বৃহস্পতিবার একটি নতুন নিবন্ধ প্রকাশ করি। প্রমাণ বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে লেখক হিসেবে আমার পরিচয়ও বেড়ে গেল।

আমি লেখক হিসেবে শুরু করিনি। আমার অভ্যাসের মাধ্যমে আমি একজন লেখক হয়ে গেলাম।

অবশ্যই, আপনার অভ্যাসগুলো কেবল আপনার ক্রিয়াকলাপ নয়, যা আপনার পরিচয়কে প্রভাবিত করে, তবে তাদের ফ্রিকোয়েন্সি অনুসারে এগুলো সাধারণত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হয়। জীবনের প্রতিটি অভিজ্ঞতা আপনার স্বচিত্রটি মডিফাই করে, তবে আপনি নিজেকে কোনো ফুটবল খেলোয়াড় মনে করবেন না, কারণ জীবনে একবার আপনি বলে কিক দিয়েছিলেন, বা একজন শিল্পী হবেন না, কারণ আপনি কোনো ছবি স্ক্রাইব করেছিলেন। আপনি এই ক্রিয়াগুলোর পুনরাবৃত্তি করার সঙ্গে সঙ্গে, প্রমাণগুলো জমা হয় এবং আপনার স্বচিত্রটি পরিবর্তিত হতে শুরু করে। অভ্যাসের প্রভাব সময়ের সঙ্গে আরও দৃঢ় হয়ে ওঠে, এমন একপর্যায়ে অভিজ্ঞতার প্রভাব ম্লান হয়ে যায়, যার অর্থ আপনার অভ্যাসগুলো আপনার পরিচয়কে রূপ দেওয়ার পক্ষে সবচেয়ে বেশি প্রমাণ দেয়। এভাবে, অভ্যাস তৈরির প্রক্রিয়াটি আসলে আপনার নিজেকে গড়ে তোলার প্রক্রিয়া হয়ে ওঠে।

এটি ধীরে ধীরে বিবর্তন। আমরা আমাদের আঙুলগুলো ছিটিয়ে এবং সম্পূর্ণ নতুন কেউ হওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়ে পরিবর্তন করি না। আমরা দিন দিন কিছুটা বদলে, অভ্যাসে বদলে যাই। আমরা ক্রমাগত নিজেদের মাইক্রোবিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি।

প্রতিটি অভ্যাস একটি পরামর্শের মূল 'আরে, সম্ভবত আমি এই রকম।' আপনি যদি কোনো বই শেষ করেন, তবে সম্ভবত আপনি সেই ধরনের ব্যক্তি হয়ে যান, যিনি পড়া পছন্দ করেন। আপনি যদি জিমে যান, তবে সম্ভবত আপনি এমন ব্যক্তি হয়ে যান, যিনি অনুশীলন পছন্দ করেন। আপনি যদি গিটার বাজানোর অনুশীলন করেন, তবে সম্ভবত আপনি সেই ধরনের ব্যক্তি হয়ে যান, যিনি সঙ্গীত পছন্দ করেন।

আপনার করা প্রতিটি পদক্ষেপ আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হয়ে উঠতে চান, তার পক্ষে একটি ভোট। কোনো একক উদাহরণই আপনার বিশ্বাসকে রূপান্তরিত করবে না, তবে যেমন ভোট বাড়বে, তেমনি আপনার নতুন পরিচয়ের প্রমাণ বাড়বে। অর্থবহ পরিবর্তনের জন্য আমূল পরিবর্তন প্রয়োজন কেন দরকার হয় না, এটি তার একটি কারণ। ছোটো অভ্যাস একটি নতুন পরিচয়ের প্রমাণ সরবরাহ করে একটি অর্থপূর্ণ পার্থক্য আনতে পারে। কিন্তু যদি কোনো পরিবর্তন অর্থবহ হয়, তবে এটি আসলে একটি বড়ো পরিবর্তন। এটি ছোটো উন্নতি করার প্যারাডক্স।

সব একসঙ্গে রেখে, আপনি দেখতে পাচ্ছেন অভ্যাসগুলোই আপনার পরিচয় পরির্বতনের পথ। আপনি নিজেকে পরিবর্তনের সবচেয়ে ব্যাবহারিক উপায় হলো, আপনি যা করছেন তা পরিবর্তন করা।

- প্রতিবার যখন আপনি একটি পৃষ্ঠা লিখেন, তখন আপনি একজন লেখক।
- প্রতিবার যখন আপনি বেহালা অনুশীলন করুন, তখন আপনি একজন সঙ্গীতজ্ঞ।
- প্রতিবার আপনি যখন কোনো ওয়ার্কআউট শুরু করবেন, তখন আপনি একজন ক্রীড়াবিদ।
- প্রতিবার আপনি যখন আপনার কর্মচারীদের উৎসাহিত করবেন, তখন আপনি একজন নেতা।

প্রতিটি অভ্যাস কেবল ফলাফল পায় না, তবে আপনাকে আরও গুরুত্বপূর্ণ কিছু শেখায় নিজেকে বিশ্বাস করা। আপনি বিশ্বাস করতে শুরু করেন যে, আপনি আসলে এই জিনিসগুলো সম্পাদন করতে পারেন। যখন ভোটগুলো কাউন্ট হবে এবং প্রমাণগুলি বদলাতে শুরু করে, আপনি যে গল্পটি বলছেন, সেটির পরিবর্তনও শুরু হবে।

অবশ্যই, এটিও বিপরীত পথে কাজ করে। প্রতিবার আপনি কোনো খারাপ অভ্যাস সম্পাদন করা বেছে নেওয়ার পরে, এটি সেই পরিচয়ের পক্ষে একটি ভোট। সুসংবাদটি হলো আপনার নিখুঁত হওয়ার দরকার নেই। যে-কোনও নির্বাচনে উভয় পক্ষেরই ভোট হতে থাকে। একটি নির্বাচন জেতার জন্য আপনার সর্বসম্মত ভোটের দরকার নেই; আপনার শুধু সংখ্যাগরিষ্ঠতা দরকার। আপনি খারাপ আচরণ বা অনুৎপাদনশীল অভ্যাসের জন্য কয়েকটি ভোট দিয়েছেন কিনা, তা বিবেচ্য নয়। আপনার লক্ষ্যটি হলো বেশিরভাগ সময় জয় করা।

নতুন পরিচয়, নতুন প্রমাণ প্রয়োজন। আপনি যদি সর্বদা ভোটদান করেছেন, একই ভোটদানগুলো চালিয়ে যান, আপনি সর্বদা যে ফলাফল পেয়েছিলেন, তা পেতে চলেছেন। কিছু না বদলালে কিছুই বদলাবে না।

এটি একটি সাধারণ দ্বি-পদক্ষেপ প্রক্রিয়া :

১. আপনি কী ধরনের ব্যক্তি হতে চান, তা স্থির করুন।

২. ছোটো জয়ের সঙ্গে নিজেকে প্রমাণ করুন।

প্রথমে, আপনি কী হতে চান, তা স্থির করুন। এটি যে-কোনো স্তরে হতে পারে—একটি ব্যক্তি হিসেবে, একটি দল হিসেবে, একটি সম্প্রদায় হিসেবে, একটি জাতি হিসেবে। আপনি কিসের জন্য দাঁড়াতে চান? আপনার নীতি এবং মান কি? আপনি কী মুক্ত হয়ে উঠতে চান?

এগুলো বড় প্রশ্ন, এবং অনেক লোক কোথা থেকে শুরু করবেন, সে ব্যাপারে নিশ্চিত না—তবে তারা জানেন, কী ধরনের ফলাফল চান : ছয়-প্যাক অ্যাবস পেতে বা কম উদ্‌বেগ বোধ করা বা তাদের বেতন দ্বিগুণ করা। সেটা ঠিক আছে. সেখানে শুরু করুন এবং আপনি যে ধরনের ফলাফল পেতে পারেন, সেই ধরনের ব্যক্তি, যে এই রকম ফলাফল পেয়ে থাকেন, তার পিছন থেকে কাজ শুরু করুন। নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, 'আমার যে ফলাফল চাই, একে এ ধরনের ফলাফল পেতে পারে?' চল্লিশ পাউন্ড হারাতে পারে, এমন ব্যক্তি কে? নতুন ভাষা শিখতে পারে, এমন ব্যক্তিটি কে? সফল স্টার্টআপ চালাতে পারে, এমন ব্যক্তিটি কে?

উদাহরণস্বরূপ, 'বই লিখতে পারে, এমন ব্যক্তিটি কে?' এটি সম্ভবত এমন কেউ, যিনি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নির্ভরযোগ্য। এখন আপনার ফোকাসটি কোনো বই লেখার (ফলাফলভিত্তিক) থেকে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নির্ভরযোগ্য (পরিচয়ভিত্তিক) ব্যক্তির ধরনের হয়ে উঠছে।

এই প্রক্রিয়া যে বিশ্বাসের পথে নিয়ে যেতে পারে তা হলো :

- 'আমি সেই ধরনের শিক্ষক, যিনি তার ছাত্রদের পক্ষে দাঁড়ান।'
- 'আমি সেই ধরনের ডাক্তার, যিনি প্রতিটি রোগীকে তাদের প্রয়োজনীয় সময় এবং সহানুভূতি দেন।'
- 'আমি সেই ধরনের ব্যবস্থাপক, যিনি তার কর্মীদের পক্ষে কথা বলেন।'

আপনি যে ধরনের ব্যক্তির মতো হতে চান, সে ধরনের ব্যক্তি হতে একবার যদি নিজেকে পরিচালনা শুরু করেন, তবে আপনি নিজের পছন্দসই পরিচয় জোরদার করতে ছোটো ছোটো পদক্ষেপ নেওয়া শুরু করতে পারেন। আমার এক বন্ধু আছে, যিনি নিজেকে জিজ্ঞাসা করে করে ১০০ পাউন্ডেরও বেশি ওজন কমাতে পারলেন, 'একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি কী করবে?' সারাদিন, তিনি এই প্রশ্নটি গাইড হিসেবে ব্যবহার করতেন। একটি স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি হাঁটবে, বা একটি ট্যাক্সি নেবে? একটি স্বাস্থ্যকর ব্যক্তি একটি বারিটো বা সালাদ অর্ডার করবে? তিনি বুঝতে পেরেছিলেন যে তিনি যদি সুস্থ ব্যক্তির মতো দীর্ঘসময় কাজ করেন, তবে অবশেষে তিনি সেই ব্যক্তি হয়ে উঠবেন। তিনি সঠিক ছিলেন।

পরিচয়ভিত্তিক অভ্যাসের ধারণাটি এই বইয়ের আরও একটি মূল থিমের সঙ্গে আমাদের প্রথম পরিচয় করিয়ে দেয় ফিডব্যাক লুপ। আপনার অভ্যাস আপনার পরিচয়কে আকৃতি দেয় এবং আপনার পরিচয় আপনার অভ্যাসকে আকার দেয়। এটি দ্বিমুখী রাস্তা। সমস্ত অভ্যাসের গঠন একটি ফিডব্যাক লুপ থেকে (ধারণাটি আমরা

পরবর্তী অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা করবো), তবে আপনার ফলাফলগুলোর পরিবর্তে আপনার মান, নীতি এবং পরিচয় দিয়ে লুপটিকে চালিত করা গুরুত্বপূর্ণ। সর্বদা ফোকাসটি সেই ধরনের ব্যক্তির হয়ে ওঠার উপর থাকতে হবে, কোনো নির্দিষ্ট ফলাফলের উপর নয়।

আসল কারণ হ্যাবিটস ম্যাটার

পরিচয় পরিবর্তন হলো অভ্যাস পরিবর্তনের নর্থ স্টার। এই বইয়ের অবশিষ্ট অংশ আপনাকে কিভাবে নিজের মধ্যে, নিজের পরিবারে, আপনার দলটিতে, আপনার সংস্থায় এবং অন্য যে-কোনো জায়গায় আরও ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনার ইচ্ছা বাস্তবায়নে ধাপে ধাপে নির্দেশাবলি সরবরাহ করবে। তবে আসল প্রশ্নটি হলো 'আপনি কী এমন ব্যক্তি হয়ে উঠতে চান, যা আপনি চান?' প্রথম পদক্ষেপটি কী বা কী নয়, তবে কে? আপনি কে হতে চান, তা আপনার জানতে হবে। অন্যথায়, আপনার পরিবর্তনের জন্য অনুসন্ধানটি রাডার ছাড়াই নৌকার মতো হয়ে যাবে এবং সে কারণেই আমরা এখানে শুরু করছি।

নিজের সম্পর্কে আপনার বিশ্বাস পরিবর্তন করার ক্ষমতা আপনার রয়েছে। আপনার পরিচয় পাথরে সেট করা নেই। প্রতি মুহূর্তে আপনার পছন্দ আছে। আপনি আজ যে পরিচয়টি বেছে নিয়েছেন, তাকে আরও শক্তিশালী করতে অভ্যাসটি চয়ন করতে পারেন। এবং এটি আমাদের এই বইয়ের গভীর উদ্দেশ্য এবং অভ্যাসই বিবেচ্য হওয়ার আসল কারণ।

উন্নত অভ্যাস গড়ে তোলা আপনার জীবনকে হ্যাক করে আপনার দিনকে ছড়িয়ে littering দেওয়ার বিষয়ে নয়। এটি প্রতি রাতে একটি দাঁত ফ্লসিং করা, বা প্রতিদিন সকালে শীতল ঝরনা বা প্রতিদিন একই পোশাক পরার বিষয়ে নয়। এটি সাফল্যের বাহ্যিক পদক্ষেপগুলো অর্জনের মতো নয়, যেমন বেশি অর্থ উপার্জন, ওজন হ্রাস করা বা স্ট্রেস হ্রাস করা। অভ্যাস আপনাকে এই সমস্ত কিছু অর্জন করতে সাহায্য করতে পারে, তবে মৌলিকভাবে তা কিছু থাকার বিষয়ে নয়। তা কেউ হয়ে ওঠার জন্য।

শেষ পর্যন্ত, আপনার অভ্যাসগুলো গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তারা আপনাকে আপনার পছন্দ মতো ব্যক্তিতে পরিণত হতে সহায়তা করে। এগুলো হলো এমন চ্যানেল, যার মাধ্যমে আপনি নিজের সম্পর্কে আপনার গভীর বিশ্বাস তৈরি করেন। বেশ আক্ষরিক অর্থে, আপনি আপনার অভ্যাস হয়ে যান।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- পরিবর্তনের তিনটি স্তর রয়েছে ফলাফল পরিবর্তন, প্রক্রিয়া পরিবর্তন এবং পরিচয় পরিবর্তন।
- আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার সর্বাধিক কার্যকর উপায় হলো, আপনি কী অর্জন করতে চান তা নয়, তবে আপনি কিভাবে মুক্ত হয়ে উঠতে চান, তার প্রতি মনোনিবেশ করা। আপনার পরিচয় আপনার অভ্যাস থেকে উদ্ভূত হয়। প্রতিটি ক্রিয়া আপনি যে ধরনের ব্যক্তির হয়ে উঠতে চান, তার পক্ষে একটি ভোট।
- নিজের সেরা সংস্করণ হয়ে উঠতে আপনার নিজের বিশ্বাসকে অবিচ্ছিন্নভাবে সম্পাদনা করা এবং নিজের পরিচয় আপগ্রেড এবং প্রসারিত করা দরকার।
- অভ্যাসের আসল কারণগুলো এ কারণে নয় যে, তারা আপনাকে আরও ভালো ফলাফল এনে দিতে পারে (যদিও তারা এটি করতে পারে), তবে তারা নিজের সম্পর্কে আপনার বিশ্বাসকে পরিবর্তন করতে পারে।

অধ্যায় ৩

৪ টি সহজ ধাপে কিভাবে আরও ভালো অভ্যাস তৈরি করা যায়

১৮৯৮ সালে, এডওয়ার্ড থর্নডাইক নামে একজন মনোবিজ্ঞানী একটি পরীক্ষা করেছিলেন, যা আমাদের কিভাবে অভ্যাস গঠন হয় এবং নিয়মগুলো আমাদের আচরণকে নির্দেশ করে—তা বোঝার ভিত্তি তৈরি করে। থর্নডাইক পশুর আচরণ সম্পর্কে অধ্যয়ন করতে আগ্রহী ছিলেন এবং তিনি বিড়ালের সঙ্গে কাজ করতে শুরু করেছিলেন।

তিনি প্রতিটি বিড়ালকে একটি ধাঁধা বাক্স হিসেবে পরিচিত একটি ডিভাইসের ভিতরে রাখতেন। বাক্সটি এমনভাবে নকশা করা হয়েছিল, যাতে বিড়াল একটি দরজা দিয়ে পালাতে পারে ' কিছু সাধারণ কাজ দ্বারা, যেমন কর্ডের লুপে টান, লিভারটি টিপানো বা প্ল্যাটফর্মে পা দিয়ে।' উদাহরণস্বরূপ, একটি বাক্সে একটি লিভার থাকে, যা চাপলে বাক্সের পাশের একটি দরজা খোলে। একবার দরজাটি খোলার পরে, বিড়ালটি বাইরে গিয়ে এক বাটি খাবার নিয়ে যেতে পারে।

বেশিরভাগ বিড়াল বাক্সের ভিতরে রাখার সঙ্গে সঙ্গে পালাতে চেয়েছিল। তারা কোণে তাদের নাক ঠেকাতো, দরজার মুখের মধ্য দিয়ে তাদের পাঞ্জাটি আটকে রাখত এবং আলগা বস্তুতে নখর দিতো। কয়েক মিনিট অনুসন্ধানের পরে, বিড়ালগুলো ম্যাজিকাল লিভারটি টিপতে আসতো, দরজাটি খুলে যেত এবং তারা পালাতে পারতো।

থর্নডাইক বহু পরীক্ষার মধ্য দিয়ে প্রতিটি বিড়ালের আচরণ সন্ধান করেন। শুরুতে, প্রাণীগুলো এলোমেলোভাবে বাক্সের চারপাশে সরানো হয়েছিল। কিন্তু লিভারটি টিপে দরজাটি খোলার সঙ্গে সঙ্গে শেখার প্রক্রিয়া শুরু হয়েছিল। আস্তে আস্তে প্রতিটি বিড়াল বাক্স ছেড়ে পালিয়ে খাবার পাওয়ার সঙ্গে লিভারটি টিপানোর ক্রিয়াটি যুক্ত করতে শিখলো।

বিশ থেকে তিরিশটি পরীক্ষার পরে, এই আচরণটি এতোটাই স্বয়ংক্রিয় এবং অভ্যাসগত হয়ে উঠলো যে, বিড়াল কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই পালাতে পারে। উদাহরণস্বরূপ: থর্নডাইক উল্লেখ করেছেন, '১২তম বিড়াল এই কাজটি সম্পাদন করতে নিম্নরূপ সময় নিয়েছিল—১৬০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৯০ সেকেন্ড, ৬০,

১৫, ২৮, ২০, ৩০, ২২, ১১, ১৫, ২০, ১২, ১০, ১৪, ১০, ৮, ৮, ৫, ১০, ৮, ৬, ৬, ৭

প্রথম তিনটি পরীক্ষার সময়, বিড়াল গড়ে ১.৫ মিনিটে পালিয়ে যায়। শেষ তিনটি পরীক্ষার সময় এটি ৩ সেকেন্ডের মধ্যে পালিয়ে যায়। অনুশীলনের সঙ্গে সঙ্গে, প্রতিটি বিড়াল কম ক্রটি করেছে এবং তাদের ক্রিয়াগুলো আরও দ্রুত এবং আরও স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠেছে। একই ভুলগুলো পুনরাবৃত্তি করার পরিবর্তে, বিড়ালটি সরাসরি সমাধানের দিকে যাত্রা শুরু করে।

তার অধ্যয়ন থেকে থর্নডাইক লেখার প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করে বলেছিলেন, 'সন্তোষজনক পরিণতির পরে আচরণগুলোর পুনরাবৃত্তি হয় এবং যেগুলো অপ্রীতিকর পরিণতি দেয়, তাদের পুনরাবৃত্তি হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।' তাঁর কাজ অভ্যাসটি কিভাবে আমাদের জীবনে গঠন করে, তা নিয়ে আলোচনার জন্য নিখুঁত সূচনার পয়েন্টটি সরবরাহ করে। এটি কিছু মৌলিক প্রশ্নের উত্তরও সরবরাহ করে, যেমন অভ্যাসগুলো কী কী? এবং মস্তিষ্ক কেন এগুলো আদৌ তৈরি করতে বিরক্ত করে?

কেন আপনার মস্তিস্কের অভ্যাস গঠন করে

একটি অভ্যাস হলো এমন একটি আচরণ যা স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠতে যথেষ্ট পুনরাবৃত্তি হয়। অভ্যাস গঠনের প্রক্রিয়াটি পরীক্ষা এবং ক্রটি (trial and error) দিয়ে শুরু হয়। আপনি যখনই জীবনে কোনো নতুন পরিস্থিতির মুখোমুখি হন, আপনার মস্তিষ্ককে সিদ্ধান্ত নিতে হবে। আমি কিভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবো? আপনি যখন প্রথমবার কোনো সমস্যার মুখোমুখি হন, তখন কিভাবে সমাধান করবেন, তা আপনি নিশ্চিত থাকেন না। থর্নডাইকের বিড়ালের মতো আপনি কী করা যায়, তা দেখার জন্য চেষ্টা করেন মাত্র।

এই সময়ে মস্তিষ্কে স্নায়বিক ক্রিয়াকলাপ বেশি হয়। আপনি পরিস্থিতিটি যত্নসহকারে বিশ্লেষণ করছেন এবং কিভাবে আচরণ করবেন, সে সম্পর্কে সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন। আপনি প্রচুর নতুন তথ্য নিচ্ছেন এবং এগুলো বোঝার চেষ্টা করছেন। মস্তিষ্ক সবচেয়ে কার্যকর কর্মপদ্ধতি শিখতে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। কখনো কখনো, কোনো বিড়ালের লিভারের উপর চাপ দেওয়ার মতো, আপনি কোনো সমাধানের সামনে হোঁচট খেয়ে যান। আপনি উদ্বেগ বোধ করেন, এবং আপনি আবিষ্কার করেন যে, দৌড়াতে যাওয়া আপনাকে শান্ত করে। আপনি দিনে দীর্ঘ কাজের ফলে মানসিকভাবে ক্লান্ত হয়ে পড়েছেন এবং আপনি জানেন যে, ভিডিও গেম খেলা আপনাকে শিথিল করে তুলবে। আপনি অন্বেষণ করছেন, অন্বেষণ করছেন, অন্বেষণ করছেন এবং তারপরে BAM—একটি পুরস্কার।

আপনি অপ্রত্যাশিত পুরস্কারে হোঁচট খেয়ে যাওয়ার পরে, আপনি পরবর্তী সময়ের জন্য আপনার কৌশলটি বদলে ফেলেন। আপনার মস্তিষ্ক তৎক্ষণাৎ পুরস্কারের পূর্ববর্তী ইভেন্টগুলোকে তালিকাভুক্ত করতে শুরু করে। এক মিনিট অপেক্ষা করুন—যা ভালো লাগছিল। এর আগে আমি যেন কী করলাম?

সমস্ত মানব আচরণের পিছনে এটি হলো ফিডব্যাক লুপ চেষ্টা করুন, ব্যর্থ হোন, শিখুন, অন্যভাবে চেষ্টা করুন। অনুশীলনের মাধ্যমে, অকেজো মুভমেন্টগুলো ম্লান হয়ে যায় এবং দরকারি ক্রিয়াগুলো আরও জোরদার হয়। এটি একটি অভ্যাস গঠন।

যখনই আপনি বারবার কোনো সমস্যার মুখোমুখি হন, আপনার মস্তিষ্ক এটি সমাধানের প্রক্রিয়াটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে শুরু করে। আপনার অভ্যাসগুলো হলো স্বয়ংক্রিয় সমাধানের একটি সিরিজ, যা আপনার নিয়মিত সমস্যা এবং স্ট্রেসগুলোর সমাধান করে। যেমন—আচরণবিজ্ঞানী জেসন হেরহা লিখেছেন, 'অভ্যাসগুলো আমাদের পরিবেশে পুনরাবৃত্তিজনিত সমস্যাগুলোর সহজ সমাধানের জন্য নির্ভরযোগ্য সমাধান।'

অভ্যাস তৈরি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্কে ক্রিয়াকলাপের মাত্রা হ্রাস পায়। আপনি সাফল্যের পূর্বাভাস দেওয়া সূত্রগুলোতে লক করতে শিখেন এবং বাকি সবকিছু টিউন আউট করে ফেলেন। ভবিষ্যতে যখন একইরকম পরিস্থিতি দেখা দেয়, তখন কী কী সন্ধান করতে হবে, তা আপনি ঠিকঠাক জানেন। পরিস্থিতির প্রতিটি কোণ বিশ্লেষণ করার প্রয়োজন নেই। আপনার মস্তিষ্ক পরীক্ষা এবং ত্রুটির (trial and error) প্রক্রিয়াটি এগিড়ে চলে এবং একটি মানসিক নিয়ম তৈরি করে : যদি এটি হয়, তবে তা পরিস্থিতি যথাযথ হলে এই জ্ঞানীয় স্ক্রিপ্টগুলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে অনুসরণ করা যেতে পারে। এখন, আপনি যখনই স্ট্রেস অনুভব করবেন, তখনই আপনি দৌড়ানোর জন্য চুলকানি অনুভব করবেন। কাজ থেকে আপনি দরজা দিয়ে ঢোকার সঙ্গে সঙ্গে আপনি ভিডিও গেম কন্ট্রোলার ধরছেন। এমন একটি পছন্দ যা একবার চেষ্টা করার প্রয়োজন ছিল এখন স্বয়ংক্রিয়। একটি অভ্যাস তৈরি হয়েছে।

অভ্যাসগুলো অভিজ্ঞতা থেকে শেখা মানসিক শর্টকাট। এক অর্থে, একটি অভ্যাস হলো অতীতে কোনো সমস্যা সমাধানের জন্য আপনি পূর্বে যে পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করেছিলেন, তার একটি স্মৃতি। যখনই শর্তগুলো ঠিক থাকে, আপনি এই স্মৃতিটি আঁকতে পারেন এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে একই সমাধানটি প্রয়োগ করতে পারেন। মস্তিষ্ক অতীতকে স্মরণ করার প্রাথমিক কারণটি ভবিষ্যতে কী কাজ করবে তার আরও ভালো পূর্বাভাস দেয়।

অভ্যাস গঠন অবিশ্বাস্যভাবে কার্যকর, কারণ সচেতন মন মস্তিষ্কের বোতলনেক। এটি একবারে কেবল একটি সমস্যার দিকে মনোযোগ দিতে পারে। ফলস্বরূপ, আপনার মস্তিষ্ক সর্বদা যে কাজটি সবচেয়ে জরুরি, তাতে আপনার সচেতন মনোযোগ সংরক্ষণের জন্য সর্বদা কাজ করে চলেছে। যখনই সম্ভব, সচেতন মন অচেতন মনের কাছে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ বন্ধ করতে পছন্দ করে। অভ্যাসটি তৈরি হওয়ার পরে ঠিক এটি ঘটে। অভ্যাসগুলো জ্ঞানীয় বোঝা হ্রাস করে এবং মানসিক ক্ষমতা মুক্ত করে, যাতে আপনি অন্যান্য কাজে আপনার মনোযোগ বরাদ্ধ করতে পারেন।

তাদের দক্ষতা সত্ত্বেও, কিছু লোক এখনো অভ্যাসের সুবিধাগুলো সম্পর্কে অবাক করে। যুক্তিটি এরকম হয় : 'অভ্যাস কি আমার জীবনকে নিস্তেজ করে তুলবে? আমি নিজেকে কবুতরের হোল-এর জীবনযাত্রায় রাখতে চাই না, যা উপভোগ করি না। এতোটা রুটিন জীবনের স্পন্দন এবং স্বতঃস্ফূর্ততা কি কেড়ে নেয় না?' কষ্ট সহকারে। এই জাতীয় প্রশ্ন একটি মিথ্যা বৈপরীত্য সেটআপ করে। তারা আপনাকে ভাবতে বাধ্য করে যে, আপনাকে অভ্যাস নির্মাণ এবং স্বাধীনতা অর্জনের মধ্যে একটিকে বেছে নিতে হবে। বাস্তবে, দুটি একে অপরের পরিপূরক।

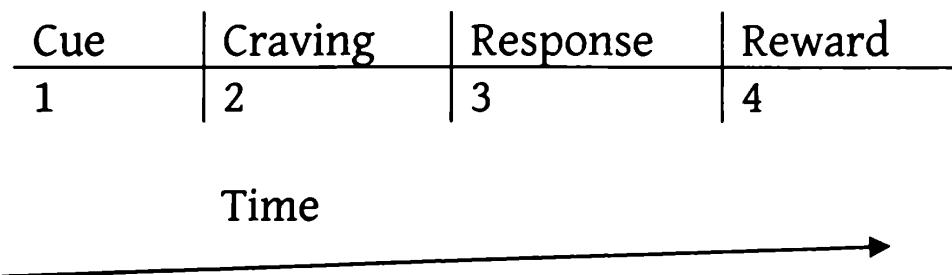
অভ্যাস স্বাধীনতায় বাধা দেয় না। তারা এটি তৈরি। প্রকৃতপক্ষে, যার অভ্যাসগুলো পরিচালনায় অভ্যস্ত থাকে না, তারা প্রায়শই স্বল্প পরিমাণে স্বাধীনতা ভোগ করে। ভালো আর্থিক অভ্যাস না থাকলে, আপনি সর্বদা পরবর্তী ডলারের জন্য লড়াই করে যাবেন। স্বাস্থ্যরক্ষার ভালো অভ্যাস না থাকলে, আপনি সর্বদা নিজেকে কম শক্তিশালী মনে করবেন। শেখার ভালো অভ্যাস না থাকলে, আপনি বরাবরই অনুভব করবেন যে, আপনি বক্ররেখার পিছনে রয়েছেন। যদি আপনাকে সর্বদা সাধারণ কাজগুলো সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য করা হয়—কখন আমার কাজ করা উচিত, আমি কোথায় লিখতে যাবো, কখন আমি বিল পরিশোধ করবো—তাহলে আপনার স্বাধীনতার জন্য কম সময় থাকবে। কেবল জীবনের মৌলিক বিষয়গুলো সহজ করেই আপনি মুক্ত চিন্তাভাবনা এবং সৃজনশীলতার জন্য প্রয়োজনীয় মানসিক স্থান তৈরি করতে পারেন।

বিপরীতভাবে, আপনি যখন নিজের অভ্যাসটি ডায়াল করে থাকেন এবং জীবনের মূল বিষয়গুলো পরিচালনা এবং সম্পন্ন করতে থাকেন, তখন আপনার মন নতুন চ্যালেঞ্জগুলোতে মনোনিবেশ করতে এবং পরের সমস্যার সমাধান করতে মুক্ত হতে পারে। বর্তমানের অভ্যাস গড়ে তোলা আপনাকে ভবিষ্যতে যা চান, তা আরও কিছু করার অনুমতি দেবে।

অভ্যাস কিভাবে কাজ করে তার বিজ্ঞান

অভ্যাস গড়ে তোলার প্রক্রিয়াটি চারটি সাধারণ ধাপে বিভক্ত করা যেতে পারে : কিউ, তৃষ্ণা, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার। এটিকে এই মূল অংশগুলোতে ভেঙে দেওয়াতে আমাদের অভ্যাসটি কি, কিভাবে এটি কাজ করে এবং কিভাবে এটি উন্নত করা যায় তা বুঝতে সহায়তা করে।

Cue	Craving	Response	Reward
1	2	3	4

Time →

চিত্র ৫ : সমস্ত অভ্যাস একই সঙ্গে চারটি ধাপে এগিয়ে যায়। এই ধাপগুলো হলো : কিউ, লোভ, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার।

এই চার পদক্ষেপের প্যাটার্নটি প্রতিটি অভ্যাসের মেরুদণ্ড এবং আপনার মস্তিষ্ক প্রতিবার একই ক্রমে এই পদক্ষেপগুলোর মধ্য দিয়ে চলে।

প্রথমত, কিউ আছে। কিউ আপনার মস্তিষ্ককে একটি আচরণ শুরু করতে ট্রিগার করে। এটি কিছুটা তথ্য যা পুরস্কারের পূর্বাভাস দেয়। আমাদের প্রাগৈতিহাসিক পূর্বপুরুষরা সেই সূত্রগুলোতে মনোযোগ দিচ্ছিলেন, যা খাদ্য, জল এবং লিঙ্গের মতো প্রাথমিক পুরস্কারের অবস্থানের সংকেত দেয়। আজ, আমরা আমাদের বেশিরভাগ সময় সূত্রগুলো শিখি, যা অর্থ এবং খ্যাতি, শক্তি এবং স্থিতি, প্রশংসা এবং অনুমোদন, প্রেম এবং বন্ধুত্ব বা ব্যক্তিগত তৃপ্তির বোধ মতো গৌণ পুরস্কারগুলোর পূর্বাভাস দেয় (অবশ্যই, এই প্রচেষ্টাগুলো অপ্রত্যক্ষভাবে আমাদের বেঁচে থাকার এবং পুনরোৎপাদনের প্রতিক্রিয়াগুলোও উন্নত করে, এগুলো আমরা যা করি, তার পেছনের গভীর উদ্দেশ্য)।

পুরস্কারগুলো কোথায় রয়েছে, তার ইঙ্গিত পাওয়ার জন্য আপনার মন ক্রমাগত আপনার অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক পরিবেশ বিশ্লেষণ করছে। কারণ 'কিউ' হলো প্রথম ইঙ্গিত, যা আমরা যখন পুরস্কারের খুব কাছাকাছি থাকি, এটি স্বাভাবিকভাবেই আকুলতার দিকে পরিচালিত করে।

লোভ বা বাসনাগুলো দ্বিতীয় ধাপ, এবং এগুলো প্রতিটি অভ্যাসের পিছনে প্রেরণামূলক শক্তি। কিছুটা অনুপ্রেরণা বা আকাঙ্ক্ষা ছাড়াই—পরিবর্তনের লোভ

ছাড়া—আমাদের ক্রিয়ার কোনো কারণ নেই। আপনি যা চান, তা অভ্যাসটি নয়; বরং অবস্থার পরিবর্তন—যার মাধ্যমে এটি পাওয়া যায়। আপনি একটি সিগারেটে ধূমপান করতে চান না, আপনি এটির সরবরাহ করা স্বাচ্ছন্দ্য অনুভব করতে চান। আপনি দাঁত ব্রাশ করেন না; বরং পরিষ্কার মুখের অনুভূতি দ্বারা অনুপ্রাণিত হন। আপনি টেলিভিশন চালু করতে চান না, আপনি বিনোদন পেতে চান। প্রতিটি বাসনা আপনার অভ্যন্তরীণ অবস্থার পরিবর্তন করার আকাঙ্ক্ষার সঙ্গে যুক্ত। এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যা আমরা পরে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করবো।

বাসনা ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে পৃথক হয়ে থাকে। তত্ত্ব অনুসারে, যে-কোনো তথ্যের একটি অংশও ট্রিগার টানতে পারে, তবে বাস্তবে লোকেরা একই 'কিউ' দ্বারা উদ্‌বুদ্ধ হয় না। জুয়াড়িদের জন্য, স্লট মেশিনের শব্দ একটি শক্তিশালী ট্রিগার হতে পারে যা কামনার তীব্র তরঙ্গকে স্পার্ক করে। যে খুব কমই জুয়া খেলে থাকে, ক্যাসিনোর জিংলস এবং চিমগুলো কেবল পটভূমির শব্দ। সংকেতগুলোর ব্যাখ্যা না পাওয়া অবধি অর্থহীন। পর্যবেক্ষকের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং সংবেদনগুলো কোনো 'কিউ'কে আকাঙ্ক্ষায় পরিণত করে।

তৃতীয় পদক্ষেপটি প্রতিক্রিয়া। প্রতিক্রিয়া হলো আসল অভ্যাস, যা আপনি সম্পাদন করেন—যা চিন্তার বা ক্রিয়ার রূপ নিতে পারে। প্রতিক্রিয়া ঘটবে কিনা, তা নির্ভর করে আপনি কতোটা অনুপ্রাণিত হন এবং আচরণের সঙ্গে কতোটা দ্বন্দ্ব জড়িত থাকে। যদি কোনো নির্দিষ্ট ক্রিয়াটির জন্য আপনি যতটুকু ব্যয় করতে ইচ্ছুক, তার চেয়ে বেশি শারীরিক বা মানসিক প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়, তবে আপনি কাজটি করতে পারবেন না। আপনার প্রতিক্রিয়া আপনার ক্ষমতা, উপর নির্ভর করে। শুনতে সহজ হলেও, কোনো অভ্যাস তখনই ঘটতে পারে, যখন আপনি এটি করতে সক্ষম হন। আপনি যদি কোনো বাস্কেটবলে ভালো স্কোর করতে চান, তবে হুপ-এ পৌঁছতে পর্যাপ্ত পরিমাণে লাফাতে না পারেন, তবে স্কোর আপনার ভাগ্যে নেই।

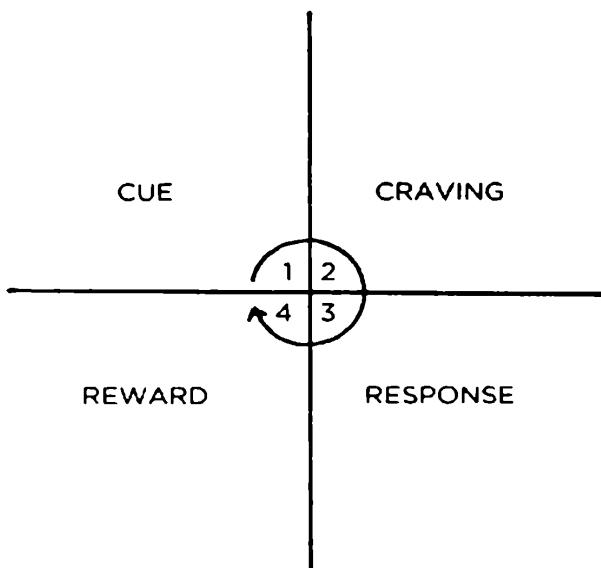
অবশেষে, প্রতিক্রিয়া একটি পুরস্কার সরবরাহ করে। পুরস্কারগুলো প্রতিটি অভ্যাসের শেষ লক্ষ্য। কিউটি পুরস্কারটি লক্ষ্য করার বিষয়ে। তৃষ্ণা পুরস্কার চাওয়ার বিষয়ে। প্রতিক্রিয়া পুরস্কার প্রাপ্তি সম্পর্কে। আমরা পুরস্কারগুলো তাড়া করি, কারণ তারা দুটি উদ্দেশ্য করে (১) তারা আমাদের সন্তুষ্ট করে এবং (২) তারা আমাদের শেখায়।

পুরস্কারের প্রথম উদ্দেশ্য হলো আপনার অভিলাষকে সন্তুষ্ট করা। হ্যাঁ, পুরস্কারগুলো তাদের নিজস্ব উপায়ে দেয়। খাদ্য এবং জল আপনার বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি সরবরাহ করে। পদোন্নতি পাওয়া আরও অর্থ এবং সম্মান নিয়ে আসে। সঠিক ক্যামো আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার ডেটিং সম্ভাবনা উন্নতি করে।

তবে আরও তাৎক্ষণিক উপকারটি হলো পুরস্কারগুলো খাওয়ার বা মর্যাদা অর্জনের বা অনুমোদনের বাসনার জন্য আপনার অভ্যাসটি পূরণ করে। কমপক্ষে এক মুহূর্তের জন্য, পুরস্কারগুলো তৃপ্তি প্রদান করে এবং বাসনা থেকে পরিত্রাণ করে থাকে।

দ্বিতীয়ত, পুরস্কারগুলো আমাদের শেখায় যে ভবিষ্যতে কোন ক্রিয়াগুলো স্মরণযোগ্য? আপনার মস্তিষ্ক একটি পুরস্কার শনাক্তকারী। আপনি যখন আপনার জীবন নিয়ে এগিয়ে যাচ্ছেন, আপনার সংবেদনশীল স্নায়ুতন্ত্র ক্রমাগত পর্যবেক্ষণ করছে, যে-কোনা ক্রিয়াগুলো আপনার ইচ্ছাগুলো পূরণ করে এবং আনন্দ সরবরাহ করে। আনন্দ এবং হতাশার অনুভূতি প্রতিক্রিয়া প্রক্রিয়াটির একটি অংশ, যা আপনার মস্তিষ্ককে অকেজো থেকে কার্যকর ক্রিয়াকে আলাদা করতে সহায়তা করে। পুরস্কারগুলো ফিডব্যাক লুপটি বন্ধ করে দেয় এবং অভ্যাস চক্রটি সম্পূর্ণ করে।

চারটি পর্যায়ের যে-কোনো একটিতে যদি আচরণ অপর্যাপ্ত হয়, তবে এটি অভ্যাসে পরিণত হবে না। কিউ মুছে ফেলেন এবং আপনার অভ্যাস কখনোই শুরু হবে না। বাসনা হ্রাস করুন এবং আপনি কাজ করার জন্য যথেষ্ট প্রেরণার অভিজ্ঞতা পাবেন না। আচরণটি কঠিন করুন এবং আপনি এটি করতে সক্ষম হবেন না এবং যদি পুরস্কারটি আপনার ইচ্ছা পূরণ করতে ব্যর্থ হয়, তবে ভবিষ্যতে আপনার আর এটি করার কোনো কারণ থাকবে না। প্রথম তিনটি পদক্ষেপ ব্যতীত কোনো আচরণ ঘটবে না। চতুর্থটি ছাড়া, কোনো আচরণের পুনরাবৃত্তি হবে না।

হ্যাবিট লুপ

চিত্র ৬ : অভ্যাসের চারটি স্তর একটি ফিডব্যাক লুপ হিসেবে সেরা বর্ণনা করা হয়েছে। এগুলো একটি অন্তহীন চক্র গঠন করে, যা আপনার বেঁচে থাকার প্রতিটি মুহূর্তে চলছে। এই 'অভ্যাসের লুপ' ধারাবাহিকভাবে পরিবেশ স্ক্যান করছে, ভবিষ্যতে কী ঘটবে, তার ভবিষৎবাণী করছে, বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া চেষ্টা করছে এবং ফলাফলগুলো থেকে শিখছে।

সংক্ষেপে, কিউ একটি অভিলাষকে ট্রিগার করে, যা একটি প্রতিক্রিয়া প্রেরণা দেয়, যা একটি পুরস্কার সরবরাহ করে, যা তৃষ্ণাকে সন্তুষ্ট করে এবং শেষ পর্যন্ত কিউয়ের সঙ্গে যুক্ত হয়। একসঙ্গে, এই চারটি পদক্ষেপ একটি স্নায়বিক প্রতিক্রিয়ার লুপ গঠন করে—কিউ, তৃষ্ণা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার; কিউ, লালসা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার—যা শেষ পর্যন্ত আপনাকে স্বয়ংক্রিয় অভ্যাস তৈরি করতে দেয়। এই চক্রটি অভ্যাসের লুপ হিসেবে পরিচিত।

এই চার-পদক্ষেপ প্রক্রিয়াটি মাঝে মধ্যে ঘটে যাওয়া কিছু নয়, বরং এটি একটি অন্তহীন প্রতিক্রিয়া লুপ, যা আপনি বেঁচে থাকা প্রতিটি মুহূর্তে চলমান এবং সক্রিয় থাকে—এমনকি এখনো। মস্তিষ্ক ক্রমাগত পরিবেশ স্ক্যান করছে, ভবিষ্যতে কী ঘটবে তার ভবিষ্যদ্বাণী করছে, বিভিন্ন প্রতিক্রিয়ার চেষ্টা করছে এবং ফলাফলগুলো থেকে শিখছে। পুরো প্রক্রিয়াটি দ্বিতীয় ভাগে এসে পূর্ণ হয় এবং আমরা আগের মুহূর্তে প্যাক করা সমস্ত কিছু উপলব্ধি না করেই বারবার এটি ব্যবহার করি।

আমরা এই চারটি পদক্ষেপকে দুটি পর্যায়ে বিভক্ত করতে পারি : সমস্যার পর্যায় এবং সমাধানের পর্যায়। সমস্যার ধাপে কিউ এবং লালসা অন্তর্ভুক্ত থাকে এবং আপনি যখন বুঝতে পারেন যে-কোনো কিছু পরিবর্তিত হওয়া দরকার।

সমাধানের পর্যায়ে প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার অন্তর্ভুক্ত থাকে এবং আপনি যখন পদক্ষেপ নেন এবং আপনার ইচ্ছা পরিবর্তনটি অর্জন করেন, তখনই তা হয়।

সমস্যার পর্যায়

১. কিউ

২. তৃষ্ণা

সমাধান পর্ব

৩. প্রতিক্রিয়া

৪. পুরস্কার

সমস্ত আচরণ একটি সমস্যা সমাধানের ইচ্ছা দ্বারা চালিত হয়। কখনো কখনো সমস্যাটি হলো আপনি ভালো কিছু লক্ষ্য করেছেন এবং আপনি এটি পেতে চান।

কখনও কখনও সমস্যাটি হলো আপনি ব্যথা অনুভব করছেন এবং আপনি এটি থেকে উপশম চান। যে-কোনো উপায়ে, প্রতিটি অভ্যাসের উদ্দেশ্য হলো আপনার মুখোমুখি সমস্যাগুলো সমাধান করা।

নিম্নলিখিত পৃষ্ঠার টেবিলের মধ্যে, আপনি বাস্তব জীবনে এটি দেখতে কেমন, তার কয়েকটি উদাহরণ দেখতে পাবেন।

কোনো অন্ধকার ঘরে ঢুকে লাইট স্যুইচে হাত দেওয়ার কল্পনা করুন। আপনি এই সাধারণ অভ্যাসটি এতোবার সম্পাদন করেছেন যে, এটি চিন্তা না করেই ঘটে। আপনি এক সেকেন্ডের ভগ্নাংশে চারটি পর্যায়ে এগিয়ে যান। কাজের তাগিদ আপনাকে চিন্তা না করেই আঘাত করে।

সমস্যার পর্যায়		সমাধান পর্যায়	
কিউ	তৃষ্ণা	প্রতিক্রিয়া	পুরস্কার
আপনার ফোনটি একটি নতুন প্যাটি বার্তা নিয়ে গুঞ্জন করেছে।	আপনি বার্তার বিষয়বস্তু জানতে চান।	ফোনটি ধরুন এবং বার্তাটি পড়ুন।	বার্তাটি পড়ার আগ্রহকে সন্তুষ্ট করেছেন। ফোনটি ধরে নেওয়া ফোনের গুঞ্জনের সঙ্গে যুক্ত হয়েছে।
আপনি ই-মেইলের উত্তর দিচ্ছেন।	কাজের দ্বারা চাপ এবং বিহ্বল হওয়া শুরু করেন। আপনি নিয়ন্ত্রণবোধ করতে চান।	আপনি নখ কামড়ান।	আপনি চাপ কমাতে আপনার তৃষ্ণা মেটাবেন। আপনার নখ দংশন ই-মেইল উত্তর দেওয়ার সঙ্গে যুক্ত হয়।
আপনি জেগে উঠছেন।	আপনি সজাগ বোধ করতে চান।	আপনি এক কাপ কফি পান করেন।	আপনি সুস্থতাবোধ করার জন্য আপনার তৃষ্ণাকে সন্তুষ্ট করলেন। কফি পান করা জেগে ওঠার সঙ্গে জড়িত হয়ে যায়।

আপনার অফিসের পাশের রাস্তায় হাঁটতে হাঁটতে আপনি একটি ডোনাটের দোকানের গন্ধ পান।	আপনি একটি ডোনাট পাওয়ার বাসনা করতে শুরু করলেন।	আপনি একটি ডোনাট কিনে খেলেন।	আপনি ডোনাট খাওয়ার জন্য আপনার তৃষ্ণা পূরণ করেন। ডোনাট কেনা আপনার অফিসের কাছাকাছি রাস্তায় হাঁটার সঙ্গে জড়িত।
আপনি কর্মস্থলে একটি প্রকল্পে হোঁচট খেয়েছেন।	আপনি আটকে আছেন, বোধ করছেন এবং আপনার হতাশা থেকে মুক্তি চান।	আপনি আপনার ফোনটি বের করেন এবং সোশ্যাল মিডিয়াটি চেক করলেন।	আপনি স্বস্তিবোধ করার জন্য আপনার তৃষ্ণা পূরণ করেন। সোশ্যাল মিডিয়া চেক করা কাজের স্বস্থির সঙ্গে যুক্ত হয়ে যায়।
আপনি একটি অন্ধকার ঘরে হাঁটছেন।	আপনি দেখতে সক্ষম হতে চান	আপনি লাইট সুইচ ফ্লিপ করুন।	আপনি দেখার জন্য আপনার আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করুন। লাইট সুইচ চালু করা, অন্ধকার ঘরে থাকার সঙ্গে যুক্ত হয়।

আমরা প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার সময় আমরা খুব কমই সেই অভ্যাসগুলো লক্ষ্য করি, যা আমাদের জীবন চালাচ্ছে। আমাদের বেশিরভাগ লোকেরা কখনই এই স্যুটির বিষয়ে দ্বিতীয় ধারণা দেয় না যে, আমরা প্রতিদিন সকালে একই জুতো প্রথম বেঁধে রাখি, বা প্রতিটি ব্যবহারের পরে টোস্টারটি প্লাগইন করি, বা কাজ থেকে বাড়ি আসার পরে সর্বদা আরামদায়ক পোশাকগুলো পরে নেই। কয়েক দশকের মানসিক প্রোগ্রামিংয়ের পরে, আমরা স্বয়ংক্রিয়ভাবে চিন্তাভাবনা এবং কাজের এই ধরনগুলো রপ্ত করে নেই।

আচরণের পরিবর্তনের চারটি বিধি

নিম্নলিখিত অধ্যায়গুলোতে আমরা বারবার দেখবো যে, কিভাবে চারটি পর্যায়, কিউ, তৃষ্ণা, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার আমরা প্রতিদিন যা কিছু করি, প্রায় সবকিছু প্রভাবিত করে। তবে এটি করার আগে আমাদের এই চারটি পদক্ষেপকে ব্যবহারিক কাজে রূপান্তর করতে হবে, যা আমরা ভালো অভ্যাসগুলো ডিজাইন করতে এবং খারাপগুলো নির্মূল করতে ব্যবহার করতে পারি।

আমি এই কাজটিকে আচরণের পরিবর্তনের চারটি বিধি হিসেবে উল্লেখ করি এবং এটি ভালো অভ্যাস তৈরি এবং খারাপকে ভাঙ্গার জন্য একটি সাধারণ নিয়ম সরবরাহ করে। আপনি প্রতিটি আইনকে এমন আচরণ হিসেবে ভাবতে পারেন, যা মানুষের আচরণকে প্রভাবিত করে। লিভারগুলো যখন সঠিক অবস্থানে থাকে, ভালো অভ্যাস তৈরি করা যায় অনায়াসে। তারা যখন ভুল অবস্থানে থাকে, তখন এটি প্রায় অসম্ভব হয়ে ওঠে।

বিধি	কীভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হয়
প্রথম আইন (কিউ) :	এটি সুস্পষ্ট করুন
দ্বিতীয় আইন (তৃষ্ণা) :	এটি আকর্ষণীয় করুন
তৃতীয় আইন (প্রতিক্রিয়া) :	সহজ করুন
চতুর্থ আইন (পুরস্কার)	এটি সন্তোষজনক করুন

কোনও খারাপ অভ্যাস কিভাবে ভাঙতে হয়,
তা শিখতে আমরা এই বিধিগুলো ওল্টাতে পারি :

বিধি	কিভাবে খারাপ অভ্যাস ভাঙবেন?

প্রথম বিধি (কিউ) বিপরীতকরণ :	এটি অদৃশ্য করুন।
দ্বিতীয় বিধির (তৃষ্ণা) বিপরীতকরণ :	একে অপ্রকৃত করুন।
তৃতীয় বিধির (প্রতিক্রিয়া) বিপরীতকরণ।	এটি কঠিন করুন।
চতুর্থ বিধির (পুরস্কার) বিপরীতকরণ।	এটি অসন্তুষ্ট করুন।

আমার পক্ষে দাবি করা ঠিক হবে না যে, এই চারটি বিধি কোনো মানুষের আচরণের পরির্বতনের জন্য একটি বিস্তৃত কাঠামো, তবে এগুলো তার কাছাকাছি আছে বলে মনে হয়। আপনি শীঘ্রই দেখতে পাবেন, আচরণ পরিবর্তন সম্পর্কিত চারটি বিধি খেলাধুলা থেকে শুরু করে রাজনীতি, শিল্প থেকে শুরু করে চিকিৎসা, কমেডি থেকে পরিচালনা প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। আপনি যে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হোন না কেন, এই বিধিগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রতিটি অভ্যাসের জন্য সম্পূর্ণ আলাদা কৌশলগুলোর প্রয়োজন নেই।

আপনি যখনই নিজের আচরণ পরিবর্তন করতে চান, আপনি কেবল নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন :

১. আমি কিভাবে এটি সুস্পষ্ট করতে পারি?

২. আমি কিভাবে এটি আকর্ষণীয় করে তুলতে পারি?

৩. আমি কিভাবে এটি সহজ করে তুলতে পারি?

৪. আমি কিভাবে এটি সন্তোষজনক করতে পারি?

আপনি যদি কখনো ভেবে থাকেন, 'আমি যা করতে যাচ্ছি, তা কেন করবো না? আমি কেন ওজন হ্রাস করবো না, বা ধূমপান বন্ধ করবো না, অবসর গ্রহণের জন্য সংরক্ষণ করবো বা পাশের ব্যবসাটি শুরু করবো না? কেন আমি বলি, যে-কোনো কিছু গুরুত্বপূর্ণ, তবে এটির জন্য কখনই সময় দেবে বলে মনে হয় না?' এই প্রশ্নগুলোর উত্তর এই চারটি বিধির কোথাও পাওয়া যাবে। ভালো অভ্যাস তৈরি এবং খারাপগুলো ভাঙার মূল বিষয় হলো, এই মৌলিক বিধিগুলো কিভাবে সেগুলো আপনার স্পেসিফিকেশনে পরিবর্তন আনয়ন করে, তা বোঝা। প্রতিটি লক্ষ্য যদি এটি মানুষের প্রকৃতির বিপরীতে যায়, তবে তা ব্যর্থ হতে বাধ্য।

আপনার অভ্যাসগুলো আপনার জীবনের সিস্টেম দ্বারা রূপান্তরিত হয়। পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে, আমরা এই বিধিগুলো একের পর এক আলোচনা করবো এবং দেখাবো যে, আপনি কিভাবে তাদের এমন একটি ব্যবস্থা তৈরি করতে ব্যবহার করতে পারেন, যাতে ভালো অভ্যাসগুলো স্বাভাবিকভাবে উত্থিত হয় এবং খারাপ অভ্যাসগুলো শুকিয়ে যায়।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- একটি অভ্যাস হলো এমন একটি আচরণ, যা স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠতে যথেষ্ট সময় ধরে পুনরাবৃত্ত হয়।
- অভ্যাসের চূড়ান্ত উদ্দেশ্য হলো সমস্যাগুলো যতটা সম্ভব শক্তি এবং প্রচেষ্টা দিয়ে সমাধান করা।
- যে-কোনো অভ্যাসকে প্রতিক্রিয়ার লুপে ভেঙে ফেলা যেতে পারে, যার মধ্যে চারটি ধাপ রয়েছে : কিউ, লোভ, প্রতিক্রিয়া এবং পুরস্কার।
- আচরণ পরিবর্তনের চারটি বিধি হলো নিয়মগুলোর একটি সহজ সেট, যা দ্বারা আমরা আরও ভালো অভ্যাস তৈরি করতে পারি। এগুলো হলো—

(১) এটিকে সুস্পষ্ট করে তোলে।
(২) এটিকে আকর্ষণীয় করে তোলে।
(৩) এটিকে সহজ করে তোলে এবং
(৪) এটিকে সন্তোষজনক করে তোলে।

প্রথম বিধি

এটি স্পষ্ট করে তুলুন

প্রথম বিধি

অধ্যায় ৪

দ্য ম্যান হু ডিডন্ট লুক রাইট

মনোবিজ্ঞানী গ্যারি ক্লেইন একবার আমাকে এক মহিলার সম্পর্কে একটি গল্প বলেছিলেন যে, মহিলা একটি পরিবার সমাবেশে অংশ নিয়েছিল। মহিলা বহু বছর ধরে প্যারামেডিক হিসেবে কাজ করেছিলেন এবং অনুষ্ঠানে পৌছে তার শ্বশুরের দিকে একবার নজর রেখেছিলেন এবং খুব চিন্তিত হয়ে পড়েছিলেন।

'আপনি যেভাবে দেখেন, সেভাবে দেখা আমি পছন্দ করছি না,' তিনি বলেছিলেন।

তার শ্বশুর-শাশুড়ি, যারা পুরোপুরি সুস্থ ছিলেন, রসিকভাবে জবাব দিয়েছিলেন, 'ভালো, আমি তোমার চেহারাও পছন্দ করছি না।'

'না', তিনি জোর দিয়েছিলেন। 'আপনাকে এখন হাসপাতালে যেতে হবে।'

কয়েক ঘণ্টা পরে, লোকটির জীবন রক্ষার শল্যচিকিৎসা সম্পন্ন হলো, যখন একটি পরীক্ষার পরে জানা গিয়েছিল যে, তার একটি বড় ধমনীতে ব্লক ছিল এবং খুব সম্প্রতি হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি রয়েছে। পুত্রবধুর অন্তর্দৃষ্টি না থাকলে তিনি মারা যেতে পারতেন।

প্যারামেডিক কি দেখেছে? কিভাবে তিনি তার আসন্ন হার্ট অ্যাটাকের পূর্বাভাস করেছিলেন?

যখন বড় ধমনীগুলো বাধা দেয়, তখন দেহটি জটিল অঙ্গগুলোতে রক্ত প্রেরণ এবং ত্বকের পৃষ্ঠের কাছাকাছি পেরিফেরিয়াল অবস্থান থেকে দূরে থাকে। ফলস্বরূপ মুখে রক্ত বিতরণের ধরনের পরিবর্তন হয়। হার্ট ফেইলিওর-সহ লোকেদের সঙ্গে বহু বছর কাজ করার পরে, মহিলা অজান্তেই দৃষ্টি দিয়ে এই প্যাটার্নটি শনাক্ত করার দক্ষতা তৈরি করেছিলেন। তিনি তার শ্বশুরের মুখের মধ্যে কী লক্ষ্য করেছিলেন, তা তিনি ব্যাখ্যা করতে পারেননি, তবে তিনি জানতেন যে, কিছু একটা সমস্যা ছিল।

অন্যান্য ক্ষেত্রেও একই রকম গল্প রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, সামরিক বিশ্লেষকরা শনাক্ত করতে পারবেন যে, রাডার পর্দার কোনো ব্লিপ একটি শত্রু ক্ষেপণাস্ত্র থেকে আসছে এবং কোনটি তাদের নিজস্ব বহর থেকে আসছে, যদিও দুটি বিমান একটি একই গতিতে ভ্রমণ করছে, একই উচ্চতায় উড়ছে, এবং প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে রাডারে

অভিন্ন দেখাচ্ছে। উপসাগরীয় যুদ্ধের সময়, লেফটেন্যান্ট কমান্ডার মাইকেল রিলে যখন একটি ক্ষেপণাস্ত্র গুলি করার আদেশ দিয়েছিল, তখন পুরো যুদ্ধ রক্ষা করেছিল—যদিও এটিকে রাডারে যুদ্ধক্ষেত্রের নিজস্ব বিমানের মতো দেখাচ্ছিল। তিনি সঠিক কল করেছিলেন, তবে তিনি কিভাবে এটি করেছিলেন, তা তার সিনিয়র অফিসাররা ব্যাখ্যা করতে পারেননি।

জাদুঘরের কিউরেটররা খাঁটি শিল্পের একটি অংশ এবং দক্ষতার সঙ্গে উৎপাদিত জালগুলোর মধ্যে পার্থক্যটি শনাক্ত করতে পারেন, যদিও তারা আপনাকে বিশদভাবে বলতে পারবেন না যে-কোনো বিবরণ সেগুলোর ইঙ্গিত দিচ্ছে। অভিজ্ঞ রেডিয়োলজিস্টরা মস্তিষ্কের স্ক্যানের দিকে নজর রাখতে পারেন এবং প্রশিক্ষণহীন চোখে কোনো সুস্পষ্ট লক্ষণ দৃশ্যমান হওয়ার আগে একটি স্ট্রোকের বিকাশ হবে, এমন অঞ্চলটি নিয়ে ভবিষ্যদ্বাণী করতে পারেন। এমনকী হেয়ারড্রেসারদের কাছে শুনেছি যে-কোনও ক্লায়েন্টের চুলের অনুভূতির ভিত্তিতে বোঝা যায়, তিনি গর্ভবতী কিনা?

মানুষের মস্তিষ্ক একটি পূর্বাভাস মেশিন। এটি অবিচ্ছিন্নভাবে আপনার চারপাশে অবস্থান নিচ্ছে এবং যেসব তথ্য পাচ্ছে, সেগুলো বিশ্লেষণ করে যাচ্ছে। যখনই আপনি বারবার একই অনুভূতি পেতে থাকেন—যেমন একজন প্যারামেডিক হার্ট অ্যাটাকের রোগীর মুখে দেখতে পান, বা একজন সামরিক বিশ্লেষক রাডার স্ক্রিনে একটি মিসাইল দেখে বুঝতে পারেন। কী গুরুত্বপূর্ণ তা আপনার মস্তিষ্ক লক্ষ্য করা থেকে শুরু করে, বিশদটি বাছাই করে প্রাসঙ্গিক সূত্রগুলো তুলে ধরে এবং ভবিষ্যতে ব্যবহারের জন্য সেই তথ্য তালিকাভুক্ত করে থাকে।

পর্যাপ্ত অনুশীলনের সাহায্যে আপনি সচেতনভাবে এগুলো সম্পর্কে চিন্তাভাবনা না করে নির্দিষ্ট ফলাফলগুলোর পূর্বাভাসের চিহ্নগুলো বেছে নিতে পারেন। স্বয়ংক্রিয়ভাবে, আপনার মস্তিষ্ক অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শেখা পাগুলো এনকোড করে। আমরা যা শিখছি, তা আমরা সর্বদা ব্যাখ্যা করতে পারি না, তবে শেখার পথটি ঘটছে এবং নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে প্রাসঙ্গিক সূত্রগুলো লক্ষ্য করার দক্ষতা হলো আপনার প্রতিটি অভ্যাসের ভিত্তি।

আমাদের মস্তিস্ক এবং দেহগুলো চিন্তা না করে কতোটা করতে পারে, তা আমরা অবমূল্যায়ন করে থাকি। আপনি আপনার চুলকে বাড়তে, হার্টকে পাম্প করতে, আপনার ফুসফুসকে শ্বাস নিতে, বা আপনার পেটকে হজম করতে বলেন না এবং তবুও আপনার দেহ এগুলো এবং আরও অনেক কিছু অটোপাইলটে পরিচালনা করে। আপনি আপনার সচেতন আত্মার চেয়ে অনেক বেশি।

ক্ষুধার কথা বিবেচনা করুন। আপনি ক্ষুধার্ত হলে কিভাবে জানবেন? খাওয়ার সময় এসেছে, তা বুঝতে আপনাকে কাউন্টারে কোনো কুকি দেখার দরকার নেই। খাওয়ার ইচ্ছে ও ক্ষুধা অজ্ঞাতসারে পরিচালিত হয়। আপনার শরীরে বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া লুপ রয়েছে, যা আবার খাওয়ার সময় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ধীরে ধীরে আপনাকে সুস্থ করে দেয় এবং আপনার চারপাশে এবং আপনার মধ্যে কী চলছে, তা ট্র্যাক করে। ধন্যবাদ আপনার শরীরের মধ্যে হরমোন এবং বিভিন্ন কেমিক্যালের সার্কুলেশনকে। হঠাৎ করে, আপনি ক্ষুধার্ত হলেন, যদিও আপনি নিশ্চিত নয় যে আপনাকে একথা বলেছে।

এটি আমাদের অভ্যাস সম্পর্কে সবচেয়ে অবাক করা অন্তর্দৃষ্টি : একটি অভ্যাস শুরু হওয়ার জন্য আপনার কিউ সম্পর্কে সচেতন হওয়ার দরকার নেই। আপনি কোনো সুযোগ লক্ষ্য করতে এবং এতে সচেতন মনোযোগ উৎসর্গ না করে পদক্ষেপ নিতে পারেন। এটিই অভ্যাসকে দরকারি করে তোলে।

এগুলোই তাদেরকে বিপজ্জনক করে তোলে। অভ্যাস গঠনের সঙ্গে সঙ্গে, আপনার ক্রিয়াগুলো আপনার স্বয়ংক্রিয় এবং অচেতন মনের দিকনির্দেশে আসে। কী হচ্ছে তা উপলব্ধি করার আগে আপনি পুরানো নিদর্শনগুলোতে পড়ে যান। যদি কেউ এটিকে নির্দেশ না করে, তবে আপনি খেয়াল করতে পারবেন না যে, আপনি যখনই হাসবেন আপনি নিজের হাত দিয়ে মুখটি ঢেকে রেখেছেন, প্রশ্ন জিজ্ঞাসার আগে আপনি ক্ষমা চেয়েছেন, বা অন্য ব্যক্তির বাক্য সমাপ্ত করে দেওয়ার অভ্যাস আপনার মধ্যে রয়েছে। এবং আপনি এই নিদর্শনগুলোর যত বেশি পুনরাবৃত্তি করবেন, আপনি কী করছেন এবং আপনি এটি কেন করছেন, তা নিয়ে প্রশ্ন করার সম্ভাবনা তত কমে যাবে।

আমি একবার একজন খুচরা ব্যবসায়ীর কেরানির কথা শুনেছি, যাকে গ্রাহকদের কার্ডের ব্যালান্স ব্যবহার করার পরে খালি উপহার কার্ড কাটতে নির্দেশ দেওয়া হয়েছিল। একদিন, কেরানি গিফট কার্ড কিনে ক্রমাগত কয়েকজন গ্রাহককে ক্যাশ করে ফেলে। পরের ব্যক্তি যখন হাঁটলেন, তখন কেরানি গ্রাহকের আসল ক্রেডিট কার্ডটি সরিয়ে নিয়েছিল, কাঁচি তুললেন এবং তারপরে এটি অর্ধেক কেটে ফেললেন, স্তম্ভিত গ্রাহকের দিকে তাকানোর আগে এবং ঠিক কী ঘটেছে তা উপলব্ধি করার আগেই পুরোটাই অটোপাইলটের মতো তিনি কাজটি করে ফেললেন।

আমার গবেষণায় আমি আরেকজন মহিলাকে পেয়েছিলাম। তিনি আগে ছিলেন প্রাক্তন বিদ্যালয়ের একজন শিক্ষক, যিনি কর্পোরেট চাকরিতে চলে এসেছিলেন। যদিও তিনি এখন বয়স্কদের সঙ্গে কাজ করছেন, তার পুরানো অভ্যাসগুলো তাকে

বিব্রত করছিল এবং তিনি সহকর্মীদের জিজ্ঞাসা করতে লাগলেন যে, তারা বাথরুমে যাওয়ার পরে তাদের হাত ধুয়েছে কিনা? আমি এমন একজন ব্যক্তির গল্পও শুনেছি যিনি লাইফগার্ড হিসেবে কাজ করে বহু বছর কাটিয়েছিলেন এবং যখনই কোনো শিশুকে দৌড়াতে দেখেন, মাঝে মাঝে চিৎকার দিয়ে ওঠেন—'হাঁট!'

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে, আমাদের অভ্যাসগুলো স্পার্ক করে, এমন সূত্রগুলো এতোটাই সাধারণ হয়ে ওঠে যে, তারা মূলত অদৃশ্য হয়ে থাকে কিচেন কাউন্টারে আচরণ, পালঙ্কের পাশের রিমোট কন্ট্রোল, আমাদের পকেটে ফোন। এই প্রতিশ্রুতিগুলোতে আমাদের প্রতিক্রিয়াগুলো এতো গভীরভাবে এনকোড করা হয়েছে, যা দেখে মনে হতে পারে যে, কাজ করার তাগিদ কোথাও থেকে এসেছে। এই কারণে, আমাদের সচেতনতার সঙ্গে আচরণ পরির্বতনের প্রক্রিয়াটি শুরু করতে হবে।

কার্যকরভাবে নতুন অভ্যাস তৈরি করার আগে আমাদের বর্তমানের উপর একটি হ্যান্ডেল নেওয়া দরকার। এটি যতটা শোনার, তার চেয়ে বেশি চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, কারণ একবার আপনার অভ্যাসটি দৃঢ়ভাবে আপনার জীবনে জড়ালে এটি বেশিরভাগ অচেতন এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে থেকে যায়। যদি কোনো অভ্যাসের দিকে মনোযোগ থাকে না, তবে এটির উন্নতি আশা করতে পারেন না। যেমন—মনস্তত্ত্ববিদ কার্ল জং বলেছিলেন, 'আপনি না হওয়া পর্যন্ত অসচেতনকে সচেতন করেন, এটি আপনার জীবনকে পরিচালনা করবে এবং আপনি এটিকে ভাগ্য হিসেবে অভিহিত করবেন।'

অভ্যাস স্কোরকার্ড

জাপানি রেলপথ ব্যবস্থাটিকে বিশ্বের অন্যতম সেরা হিসেবে বিবেচনা করা হয়। আপনি যদি কখনও টোকিওতে নিজেকে ট্রেনে চড়তে দেখেন, তবে আপনি খেয়াল করবেন যে কন্ডাক্টরদের একটি অদ্ভুত অভ্যাস রয়েছে।

প্রতিটি অপারেটর ট্রেন চালানোর সঙ্গে সঙ্গে তারা বিভিন্ন অবজেক্টের দিকে নির্দেশ করে এবং কমান্ড আউট করার পদ্ধতিতে এগিয়ে যায়। ট্রেনটি যখন কোনো সিগন্যালের কাছে পৌঁছে যায়, অপারেটরটি এটি দেখিয়ে বলবে, 'সিগন্যাল সবুজ'। ট্রেনটি প্রতিটি স্টেশনের ভিতরে এবং বাইরে বের হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে অপারেটর স্পিডোমিটারের দিকে ইঙ্গিত করবে এবং সঠিক গতিটি ডাকবে। যখন চলে যাওয়ার সময় হবে, অপারেটর সময়সূচিতে নির্দেশ করবে এবং সময়টি বর্ণনা করবে। প্ল্যাটফর্মের বাইরে, অন্যান্য কর্মীরাও একইরকম ক্রিয়া করছে। প্রতিটি ট্রেন ছাড়ার আগে, স্টাফ সদস্যরা প্ল্যাটফর্মের প্রান্তে নির্দেশ করে ঘোষণা করবে, 'সব পরিষ্কার!' প্রতিটি বিশদ চিহ্নিত, নির্দেশিত এবং জোরে উচ্চারিত হয়।

পয়েন্টিং-অ্যান্ড-কলিং নামে পরিচিত এই প্রক্রিয়াটি একটি সুরক্ষা ব্যবস্থা, যা ভুলগুলো হ্রাস করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এটি নির্বোধ মনে হয়, তবে এটি অবিশ্বাস্যভাবে ভালো কাজ করে। পয়েন্টিং এবং কলিং ত্রুটিগুলো ৮৫ শতাংশ পর্যন্ত হ্রাস করে এবং দুর্ঘটনাগুলোকে ৩০ শতাংশ হ্রাস করে। নিউইয়র্ক সিটির এমটিএ সাবওয়ে সিস্টেম একটি পরিবর্তিত সংস্করণ গ্রহণ করেছে, যা 'পয়েন্ট-ওয়ান' এবং 'প্রয়োগের দুই বছরের মধ্যে ভুলভাবে বার্থড সাবওয়েগুলোর ঘটনা ৫৭ শতাংশ হ্রাস পেয়েছে।'

পয়েন্টিং এবং কলিং এতো কার্যকর, কারণ এটি একটি অচেতন অভ্যাস থেকে আরও সচেতন স্তরে সচেতনতার স্তর বাড়িয়ে তোলে। যেহেতু ট্রেন অপারেটরদের অবশ্যই তাদের চোখ, হাত, মুখ এবং কান ব্যবহার করতে হবে। তাই কোনো ভুল হওয়ার আগে সমস্যাগুলো লক্ষ্য করার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

আমার স্ত্রীও তেমন কিছু করেন। যখনই আমরা কোনো ট্রিপের জন্য দরজা দিয়ে বেরিয়ে যাওয়ার প্রস্তুতি নিচ্ছি, তিনি মৌখিকভাবে তার প্যাকিং তালিকার সর্বাধিক প্রয়োজনীয় আইটেমগুলো কল করে। 'আমি আমার চাবি পেয়েছি। আমি আমার মানিব্যাগ পেয়েছি। আমি আমার চশমা পেয়েছি। আমি আমার স্বামীকে পেয়েছি।'

কোনও আচরণ যত বেশি স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে, আমরা সচেতনভাবে এটি সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করার সম্ভাবনা তত কমে যায় এবং যখন আমরা এর আগে হাজারবার কিছু করি, তখন আমরা জিনিসগুলোকে উপেক্ষা করতে শুরু করি। আমরা ধরে নেই যে, পরবর্তী সময়টি ঠিক শেষের মতো হবে। আমরা সর্বদা যা করেছিলাম, তা করতে অভ্যস্ত হয়ে পড়ি, যে এটি সঠিক জিনিস কিনা, তা আমরা জিজ্ঞাসা করতে আমরা আদৌ থামি না। পারফরম্যান্সে আমাদের অনেক ব্যর্থতার জন্য মূলত স্ব-সচেতনতার অভাবই দায়ী।

বদলে যাওয়া অভ্যাসের ক্ষেত্রে আমাদের সবচেয়ে বড়ো চ্যালেঞ্জগুলোর মধ্যে একটি হলো, আমরা আসলে কী করছি তা সম্পর্কে সচেতনতা বজায় রাখা। খারাপ অভ্যাসের পরিণতিগুলো কেন আমাদের উপর ঝাঁপিয়ে পড়তে পারে, তা বোঝাতে এটি সহায়তা করে। আমাদের ব্যক্তিগত জীবনের জন্য একটি 'পয়েন্ট-অ্যান্ড কল' সিস্টেমের দরকার। এটি হ্যাবিটস স্কোরকার্ডের উৎস, যা আপনার আচরণ সম্পর্কে আরও সচেতন হওয়ার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন এমন একটি সাধারণ অনুশীলন। নিজেকে তৈরি করতে, আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসের একটি তালিকা তৈরি করুন।

আপনার তালিকাটি কোথায় শুরু হতে পারে, তার একটি নমুনা এখানে দেওয়া হলো—

জেগে ওঠো	দাঁত মাজা
অ্যালার্ম বন্ধ করা	দাঁতে ফ্লস করা
ফোনটি পরীক্ষা করা	ডিওডোরেন্ট দেওয়া
স্নানঘরে যাওয়া	তোয়ালে শুকানোর জন্য ঝুলানো
নিজের ওজন নেওয়া	পোশাক পরে নেওয়া
গোসল করা	এক কাপ চা বানান ইত্যাদি।

আপনার সম্পূর্ণ তালিকা হয়ে গেলে, প্রতিটি আচরণ দেখুন এবং নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, 'এটি কি ভালো অভ্যাস, খারাপ অভ্যাস বা একটি নিরপেক্ষ অভ্যাস?' এটি যদি ভালো অভ্যাস হয়, তবে তার পাশে '+' লিখুন। এটি যদি খারাপ অভ্যাস হয় তবে লিখুন '—'। যদি এটি একটি নিরপেক্ষ অভ্যাস হয় তবে লিখুন '='।

উদাহরণস্বরূপ, উপরের তালিকাটি এখন নিম্নের তালিকাটির মতো হতে পারে :

জেগে ওঠো =	দাঁত মাজা +
অ্যালার্ম বন্ধ করা =	দাঁতে ফ্লস করা +
ফোনটি পরীক্ষা করা —	ডিওডোরেন্ট দেওয়া +
স্নানঘরে যাওয়া =	তোয়ালে শুকানোর জন্য ঝুলানো =
নিজের ওজন নেওয়া +	পোশাক পরে নেওয়া =
গোসল করা +	এক কাপ চা বানান +

আপনি একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসের জন্য যে চিহ্নগুলো দিচ্ছেন, তা আপনার পরিস্থিতি এবং আপনার লক্ষ্যগুলোর উপর নির্ভর করবে। যে কেউ ওজন কমাতে চেষ্টা করছেন, তার জন্য প্রতিদিন সকালে চিনাবাদাম মাখনের সঙ্গে ব্যাগেল খাওয়া খুব খারাপ অভ্যাস হতে পারে। যে কেউ পেশী যুক্ত করতে এবং সংযোজন করার চেষ্টা করছেন, তাদের জন্য একই আচরণ ভালো অভ্যাস হতে পারে। এটি আপনি কোন লক্ষে কাজ করছেন, তার উপর নির্ভর করে।

আপনার অভ্যাস স্কোর করা অন্য কারো কাছে কিছুটা জটিল মনে হতে পারে। 'ভালো অভ্যাস' এবং 'খারাপ অভ্যাস' লেবেলগুলো কিছুটা ভুল রয়ে গেছে। আসলে ভালো অভ্যাস বা খারাপ অভ্যাস বলে কিছুই নেই। শুধু কার্যকর অভ্যাস আছে। যা সমস্যা সমাধানে কার্যকর। সমস্ত অভ্যাস আপনাকে কোনো না কোনো উপায়ে সার্ভ করছে। এমনকি খারাপগুলোও—এজন্যই আপনি সেগুলো পুনরাবৃত্তি করেন। এই

অনুশীলনের জন্য, কিভাবে তারা আপনাকে দীর্ঘমেয়াদে উপকৃত করবে, তা দ্বারা আপনার অভ্যাসগুলো শ্রেণিবদ্ধ করুন। সাধারণত বললে, ভালো অভ্যাসের ইতিবাচক পরিণতি হয়। খারাপ অভ্যাসের নেতিবাচক ফলাফল রয়েছে। ধূমপান আপনার সাময়িক স্ট্রেস হ্রাস করতে পারে (এটি সেভাবে আপনাকে সার্ভ করছে), তবে এটি দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যকর আচরণ নয়।

আপনার যদি এখনো কোনো নির্দিষ্ট অভ্যাসটি কিভাবে রেট করতে হয়, তা নির্ধারণ করতে সমস্যা হয়, তবে আমি এখানে যে প্রশ্নটি ব্যবহার করতে চাই, তা হলো : 'এই আচরণটি আমাকে কীভাবে ঐ ব্যক্তির মতো করে দেবে? এই অভ্যাসটি কি আমার পছন্দসই পরিচয়ের পক্ষে বা বিপক্ষে ভোট দেয়?' অভ্যাসগুলো যা আপনার কাঙ্ক্ষিত পরিচয়কে শক্তিশালী করে তোলে, তা সাধারণত ভালো। অভ্যাসগুলো যেগুলো আপনার পছন্দসই পরিচয়ের সঙ্গে বিরোধী, তা সাধারণত খারাপ।

আপনি যেমন আপনার অভ্যাস স্কোরকার্ড তৈরি করেন, প্রথমে কিছু পরিবর্তন করার দরকার নেই। লক্ষ্যটি হলো আসলে কী চলছে তা লক্ষ্য করা। বিচার বা অভ্যন্তরীণ সমালোচনা ছাড়াই আপনার চিন্তা ও ক্রিয়াকলাপ পর্যবেক্ষণ করুন। নিজের দোষের জন্য নিজেকে দোষ দেবেন না। আপনার সাফল্যের জন্য নিজের প্রশংসা করবেন না।

আপনি যদি প্রতিদিন সকালে একটি চকোলেট বার খান, তবে এটি স্বীকার করুন, যেন অন্য কেউ তা দেখছেন। ওহ, কতো মজার বিষয় যে, তারা এ জাতীয় কাজ করে। আপনি যদি binge-eat, তবে কেবল খেয়াল করুন যে, আপনি নিজের প্রয়োজনের চেয়ে বেশি ক্যালোরি খাচ্ছেন। আপনি যদি অনলাইনে সময় নষ্ট করেন, তবে লক্ষ্য করুন যে, আপনি নিজের জীবনটি এমনভাবে কাটাচ্ছেন, যা আপনি চান না।

খারাপ অভ্যাস পরিবর্তন করার প্রথম পদক্ষেপটি তাদের সন্ধানে থাকা। আপনার যদি মনে হয় আপনার অতিরিক্ত সহায়তার দরকার আছে, তবে আপনি পয়েন্টিং-অ্যান্ড-কলিং-কে নিজের জীবনে ডেকে এনে ব্যবহার করে দেখতে পারেন। আপনি যে পদক্ষেপ নেওয়ার কথা ভাবছেন এবং ফলাফল কী হবে, তা উচ্চস্বরে বলুন। আপনি যদি নিজের জাঙ্ক ফুডের অভ্যাসটি কাটাতে চান, তবে অন্য কুকি ধরার বিষয়টি লক্ষ্য করুন, উচ্চস্বরে বলুন, 'আমি এই কুকিটি খেতে চলেছি, তবে আমার এটির দরকার নেই। এটি খেলে আমার ওজন বেড়ে যায় এবং আমার স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয়।'

আপনার খারাপ অভ্যাসটি জোরে জোরে শোনা ফলগুলো আরও বাস্তব বলে মনে হয়। নিজেকে নির্বোধভাবে কোনো পুরানো রুটিনে পিছলে যাওয়ার পরিবর্তে এটি অ্যাকশনে ওজন যুক্ত করে। আপনি নিজের করণীয় তালিকার কোনো কাজ মনে রাখার চেষ্টা করেও এই পদ্ধতির কার্যকারিতা রয়েছে। কেবল উচ্চস্বরে বলুন, 'আগামীকাল, মধ্যাহ্নভোজনের পরে আমার পোস্ট অফিসে যেতে হবে।' এতে প্রতিকূল কাজটি সম্পন্ন হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলবে। আপনি নিজেকে কাজটির প্রয়োজনীয়তার স্বীকৃতি জানাতে চলেছেন এবং এটি সমস্ত পার্থক্য আনতে পারে।

আচরণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়া সর্বদা সচেতনতা দিয়ে শুরু হয়। পয়েন্টিং-অ্যান্ড-কলিং এবং হ্যাবিটস স্কোরকার্ডের মতো কৌশলগুলো আপনাকে আপনার অভ্যাসগুলো শনাক্ত করতে এবং সেগুলো সূচিত করে এমন সূত্রগুলো স্বীকৃতি দেওয়ার দিকে মনোনিবেশ করে, যা আপনাকে উপকৃত করার উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানানো সম্ভব করে তোলে।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- পর্যাপ্ত অনুশীলনের মাধ্যমে, আপনার মস্তিষ্ক সচেতনতার সঙ্গে চিন্তা না করেই কিছু ফলাফলের পূর্বাভাস দেয়, এমন সূত্রগুলো গ্রহণ করে। আমাদের অভ্যাসগুলো স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠলে, আমরা কী করছি তার প্রতি মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করি।
- আচরণ পরিবর্তনের প্রক্রিয়া সর্বদা সচেতনতা দিয়ে শুরু হয়। আপনার অভ্যাসগুলো পরিবর্তন করার আগে আপনার তাদের সচেতন হওয়া দরকার।
- পয়েন্টিং-অ্যান্ড-কলিং আপনার সচেতনতার স্তরটিকে অচেতন অভ্যাস থেকে আপনার ক্রিয়াকলাপকে মৌখিক করার মাধ্যমে আরও সচেতন পর্যায়ে নিয়ে যায়।
- অভ্যাস স্কোরকার্ড একটি সাধারণ অনুশীলন, যা আপনি নিজের আচরণ সম্পর্কে আরও সচেতন হওয়ার জন্য ব্যবহার করতে পারেন।

অধ্যায় ৫

নতুন অভ্যাস শুরু করার সেরা উপায়

২০০১ সালে, গ্রেট ব্রিটেনের গবেষকরা দু'সপ্তাহের মধ্যে আরও ভালো ব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলতে ২৪৮ জনের সঙ্গে কাজ শুরু করেছিলেন। বিষয়গুলো তিনটি দলে বিভক্ত ছিল।

প্রথম গ্রুপটি ছিল 'কন্ট্রোল' গ্রুপ। তারা কতোবার অনুশীলন করেছিল, তা খতিয়ে দেখার জন্য তাদের জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল।

দ্বিতীয় গ্রুপটি ছিল 'প্রেষণা' গ্রুপ। তাদের কেবল তাদের ওয়ার্কআউটগুলো ট্র্যাক করতে নয়, অনুশীলনের সুবিধা সম্পর্কে কিছু উপাদান পড়তে বলা হয়েছিল। গবেষকরা এই গোষ্ঠীকে আরও ব্যাখ্যা করেছিলেন যে, কিভাবে অনুশীলন করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে এবং হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে।

অবশেষে, তৃতীয় গ্রুপ ছিল। এই বিষয়গুলো দ্বিতীয় গোষ্ঠীর মতো একই উপস্থাপনা পেয়েছে, এটি নিশ্চিত করেছে যে, তাদের সমান অনুপ্রেরণা রয়েছে। তবে, পরের সপ্তাহে তারা কখন এবং কোথায় অনুশীলন করবে, সে সম্পর্কে একটি পরিকল্পনা প্রণয়ন করতেও তাদের বলা হয়েছিল। বিশেষত, তৃতীয় গ্রুপের প্রতিটি সদস্য নিম্নলিখিত বাক্যটি সম্পন্ন করেছেন 'পরের সপ্তাহের মধ্যে, আমি [PLACE] এ [DAY] এ [TIME]-এ কমপক্ষে ২০ মিনিটের জোর অনুশীলন করে অংশ নেবো।'

প্রথম এবং দ্বিতীয় গ্রুপে, ৩৫ থেকে ৩৮ শতাংশ লোক প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একবার অনুশীলন করেন। (মজার বিষয় হচ্ছে, দ্বিতীয় গ্রুপকে দেওয়া প্রেষণামূলক উপস্থাপনা আচরণের কোনো অর্থবহ প্রভাব ফেলেছে বলে মনে হয়নি।) তবে তৃতীয় গোষ্ঠীর ৯১ শতাংশই প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একবার ব্যায়াম করেছেন, যা স্বাভাবিক হারের চেয়ে দ্বিগুণ।

তারা যে বাক্যটি পূর্ণ করেছিলেন, তা হলো, গবেষকরা প্রয়োগের অভিপ্রায় হিসেবে অভিহিত হন, যা কখন এবং কোথায় কাজ করতে হবে, তার নকশা আপনি আগেই তৈরি করেছিলেন। এটি হলো আপনি কিভাবে একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা করছেন।

যে কিউগুলো অভ্যাসকে ট্রিগার করতে পারে, তা বিভিন্ন আকারে আসে—আপনার পকেটে আপনার ফোনের গুঞ্জন, চকোলেট চিপ কুকিজের গন্ধ, অ্যাম্বুলেন্সের সাইরেনের শব্দ—তবে দুটি সাধারণ কিউ হলো সময় এবং অবস্থান। বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলো উভয়ই কিউ লিভারেজ করে থাকে।

বিস্তৃতভাবে বলতে, একটি বাস্তবায়নের অভিপ্রায় তৈরির জন্য ফরমেট হলো :

'যখন পরিস্থিতি এক্স দেখা দেয়, আমি ওয়াই প্রতিক্রিয়া করবো।'

শত শত অধ্যয়ন দেখায় যে, বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলো আমাদের লক্ষ্যগুলোকে আটকে রাখার জন্য কার্যকর, এটি কখন আপনি ভেকসিন পাবেন, তার সঠিক সময় এবং তারিখটি লিখে রাখা বা আপনার কোলনোস্কোপি অ্যাপয়েন্টমেন্ট সময় রেকর্ড করার উপর নির্ভর করে। এগুলো পুনর্ব্যবহার, অধ্যয়ন, তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া এবং ধূমপান বন্ধ করার মতো অভ্যাসগুলোর সঙ্গে প্রতিকূলতার সঙ্গে লেগে থাকবে।

গবেষকরা এমনকি দেখতে পেয়েছেন যে, লোকেরা যখন এই ধরনের প্রশ্নের উত্তর দিয়ে প্রয়োগের উদ্দেশ্য তৈরি করতে বাধ্য হয় তখন 'আপনি ভোটকেন্দ্রে কোন পথে যাচ্ছেন? আপনি কোন সময় যাওয়ার পরিকল্পনা করছেন? কি বাস সেখানে পাবেন?' অন্যান্য সফল সরকারি কর্মসূচিগুলো নাগরিকদের সময়মতো ট্যাক্স প্রেরণের জন্য একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করতে, বা কখন এবং কোথায় দেরিতে ট্রাফিক বিল পরিশোধ করতে হবে, সে সম্পর্কে নির্দেশনা প্রদান করতে উৎসাহিত করেছে।

পাঞ্চ লাইনটি স্পষ্ট যে লোকেরা কখন এবং কোথায় তারা একটি নতুন অভ্যাস সম্পাদন করবে, তার জন্য একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এই মৌলিক বিবরণটি শনাক্ত না করেই অনেক লোক তাদের অভ্যাস পরিবর্তন করার চেষ্টা করে। আমরা নিজেরাই বলি, 'আমি স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে যাচ্ছি' বা 'আমি আরও লিখতে যাচ্ছি,' তবে আমরা কখনোই বলি না যে, কখন এবং কোথায় এই অভ্যাসগুলো ঘটতে চলেছে। আমরা এটিকে সুযোগের দিকে ছেড়ে দিচ্ছি এবং আশা করি আমরা সঠিক সময়ে 'কেবল এটি করতে' মনে করে, বা অনুপ্রেরণা বোধ করবো। 'বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যটি' আমি আরও বেশি কাজ করতে চাই, বা 'আমি আরও উৎপাদনশীল হতে চাই' বা 'আমার ভোট দেওয়া উচিত'-এর মতো কুয়াশা ধারণাগুলো সরিয়ে দেয় এবং এগুলোকে কর্মের একটি দৃঢ় পরিকল্পনায় রূপান্তরিত করে।

অনেক লোক মনে করেন, যখন তাদের স্বচ্ছতার অভাব পরিষ্কার হয়, তখন তাদের প্রেরণার অভাব হয়। কখন এবং কোথায় অ্যাকশন নেওয়া উচিত, তা

সবসময় স্পষ্ট হয় না। কিছু লোক উন্নতি করার উপযুক্ত সময়টির জন্য অপেক্ষা করে তাদের পুরো জীবন ব্যয় করে।

একবার বাস্তবায়নের অভিপ্রায় সেট হয়ে গেলে, আপনাকে স্ট্রাইক করার অনুপ্রেরণার অপেক্ষা করতে হবে না। আমি কি আজ একটা অধ্যায় লিখবো নাকি? আমি কি এই সকালে বা মধ্যাহ্ন ভোজ ধ্যান করবো? যখন ক্রমের মুহূর্তটি ঘটে, তখন কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়ার দরকার হয় না। কেবল আপনার পূর্বনির্ধারিত পরিকল্পনাটি অনুসরণ করুন।

আপনার অভ্যাসে এই কৌশল প্রয়োগের সহজ উপায় হলো, এই বাক্যটি পূরণ করা :

আমি এই [সময়ে] এই [স্থানে] এই [আচরণ] করবো।

- মেডিটেশন। আমি আমার রান্নাঘরে সকাল সাতটায় এক মিনিটের জন্য ধ্যান করবো।
- অধ্যয়নরত। আমি আমার শোয়ার ঘরে ভোর ছয়টায় বিশ মিনিট স্প্যানিশ পড়বো।
- ব্যায়াম। আমি ভোর ৫টায় আমার স্থানীয় জিমে এক ঘণ্টা অনুশীলন করবো।
- বিবাহ। আমি রান্নাঘরে সকাল ৮টায় আমার সঙ্গীকে এক কাপ চা বানিয়ে দেব।

আপনার অভ্যাসটি কখন শুরু করবেন, সে সম্পর্কে আপনি যদি নিশ্চিত না হন, তবে সপ্তাহ, মাস বা বছরের প্রথম দিনটি ব্যবহার করে দেখুন। লোকেদের সেই সময়ে পদক্ষেপ নেওয়ার সম্ভাবনা বেশি কারণ আশা সাধারণত বেশি থাকে। আমাদের যদি আশা থাকে, আমাদের ব্যবস্থা নেওয়ার কারণ চলে আসে। একটি নতুন শুরু অনুপ্রেরণা বোধ করে।

বাস্তবায়নের উদ্দেশ্যগুলোর জন্য আরও একটি সুবিধা রয়েছে। আপনি কী চান এবং কিভাবে আপনি এটি অর্জন করবেন, সে সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট হওয়া আপনাকে অগ্রগতির পথে ডাকাডাকি করা, আপনার মনোযোগকে বিভ্রান্ত করতে এবং আপনাকে দূরে সরিয়ে দেওয়ার বিষয়ে কোনো কথা বলতে সহায়তা করে না। আমরা প্রায়শই ছোট্ট অনুরোধগুলোতে হ্যাঁ বলি, কারণ পরিবর্তে আমাদের কী করা দরকার, তা সম্পর্কে আমরা যথেষ্ট পরিষ্কার নই। যখন আপনার স্বপ্নগুলো অস্পষ্ট থাকে, তখন সারা দিন অল্প ব্যতিক্রমকে যুক্তিযুক্ত করে তোলা সহজ হয়ে যাবে এবং সফল হওয়ার জন্য আপনার যে নির্দিষ্ট কাজগুলো করতে হবে, তার কখনোই সন্ধান পাবেন না।

আপনার অভ্যাসকে বিশ্বে থাকার জন্য একটি সময় এবং একটি স্থান দিন। সময়টি এবং অবস্থানটিকে এতোটাই সুস্পষ্ট করে তোলার লক্ষ্য হলো পর্যাপ্ত

পুনরাবৃত্তি-সহ আপনি সঠিক সময়ে সঠিক জিনিসটি করার তাগিদ পাবেন, এমনকি আপনি তা কেন করছেন, তা বলতে না পারলেও। লেখক জেসন জুইগ যেমন লিখেছেন, 'অবশ্যই আপনি সচেতন চিন্তাভাবনা না করে কখনোই কাজ শুরু করবেন না। তবে একটি ঘণ্টায় কুকুরের লালা ঝরানোর মতো, সম্ভবত আপনি সাধারণত সময় শুরু করার সময় উত্তেজনা পেতে শুরু করেন।'

আপনার জীবন এবং কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগের উদ্দেশ্যগুলো ব্যবহার করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। আমার প্রিয় পদ্ধতির একটি হলো, আমি স্ট্যানফোর্ডের অধ্যাপক বিজে ফগের কাছ থেকে শিখেছি এবং এটি এমন একটি কৌশল, যা আমি অভ্যাসের স্ট্যাকিং হিসেবে উল্লেখ করি।

হ্যাবিট স্ট্যাকিং আপনার অভ্যাসগুলো পর্যবেক্ষণের জন্য একটি সহজ পরিকল্পনা

ফরাসি দার্শনিক ডেনিস ডিদারোত তার প্রায় পুরো জীবন দারিদ্র্যের মধ্যেই কাটিয়েছিলেন, কিন্তু ১৭৬৫ সালে এটি একদিন বদলে গেল।

দিদারোটের কন্যা? বিবাহ হতে চলছিল এবং বিবাহের জন্য তার কোনো খরচ বহন করা সম্ভব ছিল না। ধন-সম্পদের অভাব সত্ত্বেও, দেদারোট সেই সময়ের অন্যতম বিস্তৃত বিশ্বকোষ, এনসাইক্লোপিডির সহ-প্রতিষ্ঠাতা ও লেখক হিসেবে তাঁর ভূমিকার জন্য সুপরিচিত ছিলেন। যখন রাশিয়ার সম্রাজ্ঞী ক্যাথরিন দ্য ডিটারোটের আর্থিক সমস্যার কথা শুনলেন, তখন তার মন তার কাছে গেল। তিনি একজন বইপ্রেমী ছিলেন এবং তাঁর বিশ্বকোষ উপভোগ করেছিলেন। তিনি আজ দেদারোট-এর ব্যক্তিগত গ্রন্থাগারটি ১,০০০$ কিনার অফার করলেন, যা বর্তমানের ১,৫০,০০০ ডলারের বেশি। হঠাৎ করে, দিদারোট খরচ করার জন্য অর্থ পেয়ে গেলেন। তার নতুন সম্পদ দিয়ে, তিনি কেবল বিবাহের জন্য অর্থ প্রদান করেননি, তবে নিজের জন্য একটি লাল রঙের পোশাকও অর্জন করেছিলেন।

দিদারোটের স্কারলেট পোশাকটি ছিল দুর্দান্ত। এতো সুন্দর, বাস্তবে, তিনি তৎক্ষণাৎ খেয়াল করেছিলেন যে, তার আরও সাধারণ সম্পদ দ্বারা ঘিরে থাকা অবস্থায় এটি কতোটা চমৎকার বলে মনে হয়। তিনি লিখেছিলেন যে, তার মার্জিত পোশাক এবং তার বাকি জিনিসগুলোর মধ্যে 'আর কোনো সমন্বয়, আর ঐক্য, আর কোনও সৌন্দর্য থাকবে না।'

দিদারোট খুব শীঘ্রই তার সম্পত্তি আপগ্রেড করার তাগিদ অনুভব করেছিল। দামেস্কের একজনকে নিয়ে তিনি তাঁর গালিচা প্রতিস্থাপন করেছিলেন। তিনি নিজের

বাড়িটি ব্যয়বহুল ভাস্কর্য দিয়ে সজ্জিত করেছিলেন। তিনি ম্যান্টেলের উপরে রাখার জন্য একটি আয়না এবং একটি ভালো রান্নাঘরের টেবিল কিনেছিলেন। চামড়ার জন্য তিনি নিজের পুরানো স্ট্রো চেয়ারটি একপাশে ফেলেছিলেন। পুনোন্মুখ ডমিনোসের মতো, একটি ক্রয় পরবর্তীটির দিকে নিয়ে যায়।

দিদারোটের আচরণ অস্বাভাবিক নয়। প্রকৃতপক্ষে, একটি ক্রয়ের জন্য অন্য একটিতে যাওয়ার প্রবণতার একটি নাম রয়েছে   দিদারোট এফেক্ট। দিদারোট এফেক্ট বলে যে, একটি নতুন প্রাপ্তি প্রায়শই ভোগের একটি স্পাইরেল তৈরি করে,যা অতিরিক্ত ক্রয়ের দিকে পরিচালিত করে।

আপনি এই প্যাটার্নটি যে-কোনো জায়গায় স্পট করতে পারেন। আপনি একটি পোষাক কিনেছেন এবং তার সঙ্গে মিলানোর জন্য নতুন জুতা এবং কানের দুল নিতে হবে। আপনি একটি পালঙ্ক কিনে হঠাৎ আপনার পুরো বসার ঘরের লে-আউটটি নিয়ে প্রশ্ন তুললেন। আপনি আপনার সন্তানের জন্য খেলনা কিনলেন এবং শীঘ্রই এটির সঙ্গে যে সমস্ত আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র রয়েছে, সেগুলো কিনে নিলেন। এটি ক্রয়ের একটি চেইন প্রতিক্রিয়া।

অনেক মানুষের আচরণ এই চক্রটি অনুসরণ করে। আপনি প্রায়শই স্থির করেন যে, আপনি সবেমাত্র কী কাজ শেষ করেছেন, তার ভিত্তিতে পরবর্তী কী করবেন। বাথরুমে যাওয়ার ফলে আপনার হাত ধুয়ে ও শুকাতে হয়, যা আপনাকে মনে করিয়ে দেয় যে, আপনাকে লন্ড্রিতে নোংরা তোয়ালে দেওয়া দরকার, তাই আপনি শপিংয়ের তালিকায় লন্ড্রি ডিটারজেন্ট যুক্ত করেন ইত্যাদি। বিচ্ছিন্নতায় কোনো আচরণ হয় না। প্রতিটি ক্রিয়া একটি কিউ হয়ে যায়, যা পরবর্তী আচরণকে ট্রিগার করে।

এটি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

যখন নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার কথা আসে, আপনি আচরণের সংযোগটিকে আপনার সুবিধার সঙ্গে ব্যবহার করতে পারেন। একটি নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার সর্বোত্তম উপায়গুলোর মধ্যে একটি হলো, আপনি যে প্রতিদিনের অভ্যাসটি ইতোমধ্যে প্রতিটি দিন করছেন, তা চিহ্নিত করা এবং তারপরে আপনার নতুন আচরণকে শীর্ষে সজ্জিত করা। একে অভ্যাস স্ট্যাকিং বলা হয়।

অভ্যাস স্ট্যাকিং হলো বাস্তবায়ন অভিপ্রায়ের একটি বিশেষ ফর্ম। একটি নির্দিষ্ট সময় এবং অবস্থানের সঙ্গে আপনার নতুন অভ্যাসটি জুড়ানোর পরিবর্তে আপনি এটি একটি বর্তমান অভ্যাসের সঙ্গে জুড়ি দিন। এই পদ্ধতিটি, যা বিজে ফগ তার ক্ষুদ্র অভ্যাসের প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে তৈরি করেছিলেন, যা প্রায় নতুন কোনও অভ্যাসের জন্য একটি সুস্পষ্ট কিউ ডিজাইন করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

অভ্যাস স্ট্যাকিং সূত্রটি হলো :

'[বর্তমান অভ্যাস] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করবো।'

উদাহরণস্বরূপ :

মেডিটেশন : আমি প্রতি সকালে আমার এক কাপ কফি গেলার পরে, আমি এক মিনিটের জন্য ধ্যান করবো।

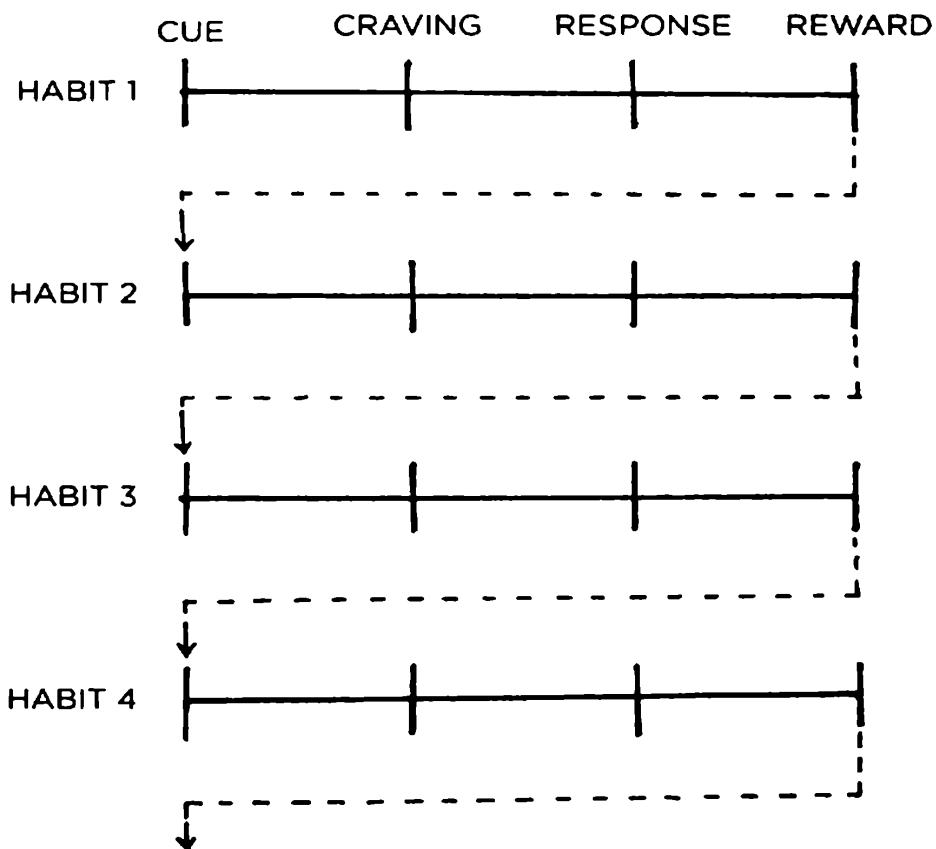
ব্যায়াম : আমি আমার কাজের জুতা খুলে ফেলার পরে, আমি তৎক্ষণাৎ আমার ওয়ার্কআউট পোশাকগুলোতে পরিবর্তন করবো।

কৃতজ্ঞতা : আমি রাতের খাবার খেতে বসার পরে, আমি একটি জিনিস বলবো, যা আমি আজ ঘটেছে তার জন্য কৃতজ্ঞ।

বিবাহ আমি রাতে বিছানায় যাওয়ার পরে, আমি আমার সঙ্গীকে একটি চুমু দেবো।

নিরাপত্তা আমি আমার রানিং শো পরে, আমি যেখানে দৌড়াচ্ছি এবং কতোক্ষণ সময় লাগবে আমি তা কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে টেক্সট করে পাঠিয়ে দেবো।

চাবিকাঠি হলো আপনার পছন্দসই আচরণ এমন কোনো কিছুতে বাঁধা, যা আপনি ইতোমধ্যে প্রতিদিন করেন। একবার আপনি এই বেসিক আয়ত্ত করার পরে, আপনি একসঙ্গে ছোটো অভ্যাসগুলো শৃঙ্খলাবদ্ধ করে বৃহত্তর স্ট্যাক তৈরি করতে শুরু করতে পারেন। এটি আপনাকে এমন প্রাকৃতিক গতির সুযোগ নিতে দেয়, যা একটি আচরণ থেকে পরবর্তীটিতে আসে—যা দিদারোট এফেক্টের একটি ইতিবাচক সংস্করণ।

হ্যাবিট স্ট্যাকিং

চিত্র ৭ অভ্যাসের স্ট্যাকিং আপনার অভ্যাসের সঙ্গে আটকে থাকার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে আপনার পুরানো অভ্যাসের উপরে নতুন আচরণকে স্ট্যাক করে। এই প্রক্রিয়াটি একসঙ্গে অসংখ্য অভ্যাসের শৃঙ্খলে পুনরাবৃত্তি করা যেতে পারে, প্রতিটি অভ্যাস প্রত্যেকে পরবর্তীটির প্রতিশ্রুতি হিসেবে কাজ করে।

আপনার সকালের রুটিন অভ্যাসের স্ট্যাকটি দেখতে এমন হতে পারে:

১. আমি আমার সকালে এক কাপ কফি ঢালার পরে, ষাট সেকেন্ডের জন্য ধ্যান করবো।

২. আমি ষাট সেকেন্ডের জন্য ধ্যান করার পরে, আমি দিনের জন্য আমার করণীয় তালিকাটি লিখবো।

৩. দিনের জন্য আমার করণীয় তালিকাটি লেখার পরে, আমি অবিলম্বে আমার প্রথম কাজটি শুরু করবো।

অথবা, সন্ধ্যার এই অভ্যাস স্ট্যাকটি বিবেচনা করুন :

১. আমি রাতের খাবার খাওয়া শেষ করার পরে, আমি আমার প্লেটটি সরাসরি ডিশ ওয়াশারে রেখে দেবো।

২. আমার থালাটি সরিয়ে রাখার পরে, আমি সঙ্গে সঙ্গে কাউন্টারটি মুছে ফেলবো।

৩. আমি কাউন্টারটি মোছার পরে, আমি আগামীকাল সকালে আমার কফি মগ সেট করে রাখবো।

আপনি আপনার বর্তমান রুটিনগুলোর মাঝখানে নতুন আচরণ সন্নিবেশ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার কাছে ইতোমধ্যে সকালের রুটিন থাকতে পারে, যা দেখে মনে হচ্ছে ঘুম থেকে ওঠা> আমার বিছানা গোছানো> গোসল করা। মনে করুন, যে আপনি প্রতি রাতে আরও পড়ার অভ্যাস বিকাশ করতে চান। আপনি আপনার অভ্যাসের স্ট্যাকটি প্রসারিত করতে এবং-এর মতো কিছু চেষ্টা করতে পারেন ঘুম থেকে ওঠা> আমার বিছানা গোছানো> আমার বালিশে একটি বই রাখা> গোসল করা। এখন, আপনি প্রতি রাতে বিছানায় উঠলে, একটি বই সেখানে বসে আপনার অপেক্ষায় থাকবে।

সামগ্রিকভাবে, অভ্যাসের স্ট্যাকিং আপনাকে এমন একটি সহজ নিয়ম তৈরি করতে দেয়, যা আপনার ভবিষ্যতের আচরণকে গাইড করে। এটি মনে হয় যে, সবসময় আপনার একটি গেম পরিকল্পনা রয়েছে, যার জন্য পরবর্তী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত। একবার আপনি এই পদ্ধতির সঙ্গে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করলে, যখনই পরিস্থিতি উপযুক্ত হয় আপনাকে গাইড করতে সাধারণ অভ্যাসের স্ট্যাকগুলো বিকাশ করতে পারেন :

- ব্যায়াম। আমি যখন সিঁড়ি দেখবো, লিফটটি ব্যবহার না করে সেগুলো নেবো।
- সামাজিক দক্ষতা। আমি যখন কোনো পার্টিতে বেড়াতে যাই, তখন যার সঙ্গে আমি এখনো পরিচিত না , নিজেকে তার সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেব।
- আর্থিক সংস্থান। আমি যখন ১০০ ডলারের বেশি কিছু কিনতে চাই, আমি কেনার আগে চব্বিশ ঘণ্টা অপেক্ষা করবো।
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যগ্রহণ। আমি যখন নিজের খাবার পরিবেশন করি, তখন আমি সর্বদা আমার প্লেটে সবজি রাখি।

- সর্বনিম্নকরণ। আমি যখন কোনো নতুন আইটেম কিনবো, তখন আমি কিছু ত্যাগ করবো। ('একটি ঢুকবে, একটি আউট হবে।')
- মেজাজ। যখন ফোন বেজে উঠবে, আমি উত্তর দেওয়ার আগে একটি দীর্ঘ নিঃশ্বাস নেবো এবং হাসবো।
- বিস্মৃতি। আমি যখন কোনো সর্বজনীন স্থান ছেড়ে চলে আসি, আমি টেবিল এবং চেয়ারগুলো পরীক্ষা করে দেখবো যে, আমি কিছু পিছনে ফেলে আসছি কিনা।

আপনি যেভাবে এই কৌশলটি ব্যবহার করেন না কেন, একটি সফল অভ্যাসের স্ট্যাক তৈরির সিক্রেট হলো কোনো কিছু শুরু করতে সঠিক কিউ নির্বাচন করা। বাস্তবায়নের অভিপ্রায় এ নির্দিষ্ট আচরণের জন্য নির্দিষ্টভাবে সময় এবং অবস্থান বর্ণনা করা হয়, কিন্তু অভ্যাসের স্ট্যাকিংয়ের মধ্যে অন্তর্নিহিত সময় এবং অবস্থান থাকে। আপনি কখন এবং কোথায় আপনার প্রতিদিনের রুটিনে কোনো অভ্যাস সন্নিবেশ করানো চয়ন করেন তা একটি বড় পার্থক্য করতে পারে। যদি আপনি আপনার সকালের রুটিনে ধ্যান যোগ করার চেষ্টা করছেন, তবে সকালে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি হয় এবং আপনার বাচ্চারা ঘরে ঢুকতে থাকে, তবে এটি ভুল জায়গা এবং সময় হতে পারে। আপনি কখন সফল হতে পারবেন তা বিবেচনা করুন। অন্য কোনো কিছু নিয়ে ব্যস্ত থাকার সম্ভাবনা থাকলে নিজেকে কোনো অভ্যাস করতে বলবেন না।

আপনার কিউ-এর জন্য আপনার পছন্দসই অভ্যাস এর সঙ্গে একই ফ্রিকোয়েন্সি থাকা উচিত। আপনি যদি প্রতিদিন কোনো অভ্যাস করতে চান, তবে আপনি এটি একটি অভ্যাসের শীর্ষে স্তূপ করে থাকেন, যা কেবল সোমবার হবে, তবে এটি কোনো ভালো পছন্দ নয়।

আপনার অভ্যাসের স্ট্যাকের জন্য সঠিক ট্রিগার সন্ধান করার একটি উপায় হলো আপনার বর্তমান অভ্যাসের একটি তালিকাকে ব্রেইনস্টোর্মিং করা। আপনি আপনার অভ্যাস স্কোরকার্ডটি শেষ অধ্যায় থেকে একটি প্রাথমিক পয়েন্ট হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। বিকল্পভাবে, আপনি দুটি কলাসহ একটি তালিকা তৈরি করতে পারেন। প্রথম কলামে, কোনো ব্যর্থতা ছাড়া প্রতিদিন যে অভ্যাসগুলো করবেন, সেগুলো লিখুন।

উদাহরণস্বরূপ :

বিছানা থেকে ওঠা।	দিনের কাজ শুরু করা।
গোসল করা।	লাঞ্চ খাওয়া।
দাঁত মাজা।	দিনের কাজ শেষ করা ।
পোশাক পরে নেওয়া।	কাজের জামাকাপড় বদলানো।
এক কাপ কফি মিশ্রিত করা।	রাতের খাবার খেতে বসা।
সকালের নাস্তা খাওয়া।	বাতিগুলো বন্ধ করে দেওয়া।
বাচ্চাদের স্কুলে নিয়ে যাওয়া।	বিছানায় যাওয়া ।

আপনার তালিকাটি আরও দীর্ঘ হতে পারে তবে আপনি ধারণাটি পেয়ে গেলেন। দ্বিতীয় কলামে, আপনার সঙ্গে প্রতিদিন ঘটে যাওয়া সমস্ত বিষয় ব্যর্থতাশূন্যভাবে লিপিবদ্ধ করুন।

উদাহরণস্বরূপ :

সূর্য ওঠে।

আপনি একটি টেক্সট বার্তা পান।

আপনি যে গানটি শুনছেন তা শেষ হয়।

সূর্য অস্ত যায়।

এই দুটি তালিকায় সজ্জিত হয়ে আপনি আপনার জীবনযাত্রায় নতুন অভ্যাস স্থাপনের জন্য সেরা স্থানটি সন্ধান করতে পারেন।

অভ্যাসটি স্ট্যাকিং সর্বোত্তম কাজ করে যখন কিউ অত্যন্ত নির্দিষ্ট এবং তাৎক্ষণিক কার্যকর হয়। অনেক লোক খুব অস্পষ্ট কিউ নির্বাচন করে। আমি নিজেই এই ভুল করেছি। আমি যখন পুশ-আপ অভ্যাসটি শুরু করতে চেয়েছিলাম তখন আমার অভ্যাসের স্ট্যাকটি ছিল 'যখন আমি মধ্যাহ্নভোজনের জন্য বিরতি নেব, তখন আমি দশটি পুশ-আপ করবো।' প্রথম নজরে, এটি যুক্তিসঙ্গত বলে মনে হয়েছিল। তবে শীঘ্রই, আমি বুঝতে পারি ট্রিগারটি অস্পষ্ট। আমি কি দুপুরের খাবার খাওয়ার আগে আমার পুশ-আপগুলো করবো? দুপুরের খাবার খাওয়ার পর? কোথায় করবো? অসামঞ্জস্যপূর্ণ কিছুদিন পরে, আমি আমার অভ্যাসের স্ট্যাকটি পরিবর্তন করেছিলাম: 'আমি যখন লাঞ্চের জন্য ল্যাপটপটি বন্ধ করি, তখন আমি আমার ডেস্কের পাশে দশটি পুশ-আপ করবো।' অস্পষ্টতা চলে গেল।

'আরও পড়ুন' বা 'আরও ভালো খাওয়ার' অভ্যাসগুলো উপযুক্ত কারণ, তবে এই লক্ষ্যগুলো কিভাবে এবং কখন কাজ করবে সে সম্পর্কে কোনো নির্দেশ দেয় না।

নির্দিষ্ট এবং পরিষ্কার থাকুন : আমি দরজা বন্ধ করার পরে, আমি দাঁত ব্রাশ করবো। নির্দিষ্টতা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার নতুন অভ্যাসটি আরও নির্দিষ্টভাবে নির্দিষ্ট কিউয়ের সঙ্গে যত শক্তভাবে আবদ্ধ করবেন, প্রতিক্রিয়াগুলো তত ভালো হবে। যখন কাজ করার সময় আসবে তখন আপনি লক্ষ্য করবেন।

আচরণের পরিবর্তনের প্রথম বিধিটি হলো—এটি সুস্পষ্ট করা। বাস্তবায়নের উদ্দেশ্য এবং অভ্যাসের স্ট্যাকিংয়ের মতো কৌশলগুলো আপনার অভ্যাসের জন্য সুস্পষ্ট ইঙ্গিত তৈরি করার এবং কখন ও কোথায় পদক্ষেপ নেবে, সে সম্পর্কে একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনা নকশা করার সবচেয়ে ব্যাবহারিক উপায়।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণের পরিবর্তনের প্রথম বিধিটি হলো—এটি সুস্পষ্ট করে তোলা।
- দুটি সবচেয়ে সাধারণ কিউ হলো—সময় এবং অবস্থান।
- বাস্তবায়নের অভিপ্রায় তৈরি করা একটি কৌশল, যা আপনি একটি নির্দিষ্ট সময় এবং অবস্থানের সঙ্গে একটি নতুন অভ্যাসের জুড়ি তৈরি করতে ব্যবহার করতে পারেন।
- প্রয়োগের অভিপ্রায় সূত্রটি হলো : আমি এই [আচরণে] এই [সময়ে] এই [স্থানে] করবো।
- অভ্যাস স্ট্যাকিং একটি কৌশল, যা আপনি একটি নতুন অভ্যাসকে বর্তমানের অভ্যাসের সঙ্গে যুক্ত করতে ব্যবহার করতে পারেন।
- অভ্যাসের স্ট্যাকিং সূত্রটি হলো [বর্তমান অভ্যাসের] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করবো।

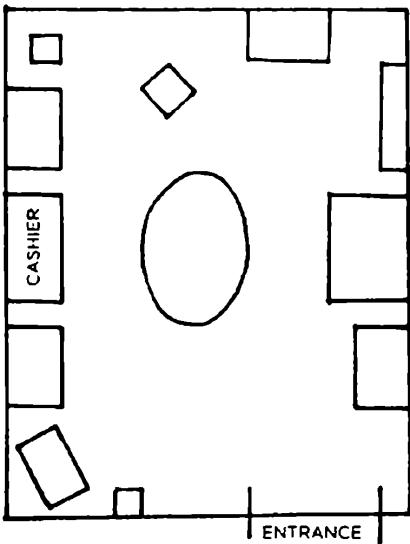
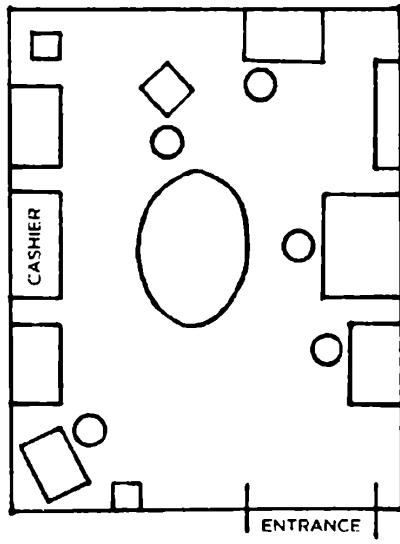
অধ্যায় ৬

প্রেষণা ওভাররেটেড হয়; পরিবেশ প্রায়শই বেশি বিবেচ্য

বোস্টনের ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতালের প্রাথমিক পরিচর্যা চিকিৎসক অ্যান থর্নডাইকের এক ক্রেজি ধারণা ছিল। তিনি বিশ্বাস করতেন যে, তিনি হাজার হাজার হাসপাতালের কর্মচারী এবং দর্শনার্থীদের খাওয়ার অভ্যাসটি সামান্য উপায়ে তাদের ইচ্ছাশক্তি বা অনুপ্রেরণা পরিবর্তন না করে উন্নত করতে পারবেন। বাস্তবে, তিনি তাদের সঙ্গে মোটেই কথা বলার পরিকল্পনা করেননি।

থর্নডাইক এবং তার সহকর্মীরা হাসপাতালের ক্যাফেটেরিয়ায় 'পছন্দসই আর্কিটেকচার' পরিবর্তন করতে ছয় মাসের অধ্যয়নের নকশা তৈরি করেছিলেন। ঘরে কিভাবে পানীয়ের ব্যবস্থা করা হয়, তা পরিবর্তন করে তারা শুরু করেছিলেন। মূলত, ক্যাফেটেরিয়ায় ক্যাশ রেজিস্টারের পাশে অবস্থিত রেফ্রিজারেটরগুলো কেবল সোডায় ভরা হতো। গবেষকরা প্রত্যেকটির বিকল্প হিসেবে জল যুক্ত করেছিলেন। অতিরিক্তভাবে, তারা রুম জুড়ে খাবার স্টেশনের পাশে বোতলজাত জলের ঝুড়ি রাখে। সোডা তখনও প্রাথমিক রেফ্রিজারেটরে ছিল, তবে সমস্ত পানীয়ের জায়গায় এখন জল পাওয়া যায়।

পরের তিন মাস ধরে, হাসপাতালে সোডা বিক্রয়ের পরিমাণ ১১.৪ শতাংশ কমেছে। এদিকে, বোতলজাত জলের বিক্রি ২৫.৮ শতাংশ বেড়েছে। তারা ক্যাফেটেরিয়ায় থাকা খাবারের সঙ্গে একই রকম সমন্বয় করেছে এবং একই রকম ফলাফল দেখেছিল। সেখানে খাওয়ার জন্য কেউ একটি কথাও বলেনি।

এর আগে

চিত্র ৮ পরিবেশের নকশার পরিবর্তনের আগে (বাম দিকে) এবং পরে (ডানদিকে) ক্যাফেটেরিয়াগুলো দেখতে কেমন, তার একটি প্রতিনিধিত্ব এখানে। ছায়া গোছানো বাক্সগুলো সেই অঞ্চলগুলোকে নির্দেশ করে, যেখানে বোতলজাত জল প্রতিটি ক্ষেত্রেই উপলব্ধ ছিল। পরিবেশে জলের পরিমাণ বাড়ার কারণে, আচরণটি প্রাকৃতিকভাবে এবং অতিরিক্ত প্রেরণা ছাড়াই স্থানান্তরিত হয়েছিল।

লোকেরা প্রায়শই পণ্যগুলো কী সেই কারণে নয়, বরং তা কোথায় থাকে, তা থেকে বেছে নেয়। আমি যদি রান্নাঘরে চলে যাই এবং কাউন্টারে কুকিগুলোর একটি প্লেট দেখতে পাই, তবে আমি আধা ডজন বাছাই করবো এবং খাওয়া শুরু করবো, এমনকি যদি আমি তাদের সম্পর্কে আগেই চিন্তা না করি, এবং অগত্যা ক্ষুধা বোধ নাও করি। যদি অফিসে কমিউন্যাল টেবিলটি সর্বদা ডোনাটস এবং ব্যাগেলগুলোতে ভরা থাকে, তবে এখন এবং পরে কোনোটিকে দখল করা শক্ত হবে না। আপনার অভ্যাসটি আপনি যে ঘরে রয়েছেন এবং আপনার সামনে থাকা কিউগুলোর উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়।

পরিবেশ হলো অদৃশ্য হাত, যা মানুষের আচরণকে আকার দেয়। আমাদের অনন্য ব্যক্তিত্ব থাকা সত্ত্বেও নির্দিষ্ট কিছু পরিবেশগত পরিস্থিতিতে আবারও বারবার উৎসাহিত হই। গির্জার লোকেরা ফিস ফিস করে কথা বলে। অন্ধকার রাস্তায় লোকেরা সতর্কতা অবলম্বন করে এবং পাহারা দেয়। এভাবে, পরির্বতনের সর্বাধিক সাধারণ রূপটি অভ্যন্তরীণ নয় বরং বাহ্যিক আমরা আমাদের চারপাশের বিশ্ব দ্বারা পরিবর্তিত হয়েছি। প্রতিটি অভ্যাস প্রসঙ্গ নির্ভর।

১৯৩৬ সালে মনোবিজ্ঞানী কার্ট লেউইন একটি সাধারণ সমীকরণ লিখেছিলেন, যা একটি শক্তিশালী বক্তব্য দেয় : আচরণ তাদের পরিবেশে ব্যক্তির একটি ফাংশন বা $B = f(P, F)$

ব্যবসায়ের ক্ষেত্রে লেউইনের সমীকরণের পরীক্ষা হতে বেশি সময় লাগেনি। ১৯৫২ সালে অর্থনীতিবিদ হককিন্স স্টারন এ প্রস্তাবনাটি বর্ণনা করেছিলেন, যার নাম তিনি সাজেশন ইমপালস বায়িং, যা 'যখন কোনো ক্রয়কারী প্রথমবারের মতো কোনো পণ্য দেখেন এবং এটির প্রয়োজনটিকে কল্পনা করেন, তখনই ট্রিগার সৃষ্টি হয়।' অন্য কথায়, গ্রাহকরা মাঝে মাঝে পণ্যগুলো কিনে এর–একমাত্র কারণ তারা পণ্যটি চায়—তা নয়, বরং পণ্যটি তাদের কাছে কিভাবে উপস্থাপন করা হয়, সে কারণে কিনে থাকে।

উদাহরণস্বরূপ, চোখের স্তরের আইটেমগুলো ফ্লোরের কাছাকাছি থাকায় তুলনায় বেশি কেনা হয়। এই কারণে, আপনি স্টোর তাকগুলোতে সহজেই পৌঁছনোর জায়গাগুলোতে বৈশিষ্ট্যযুক্ত ব্যয়বহুল ব্র্যান্ডের নামগুলো খুঁজে পাবেন, কারণ সেগুলো সর্বাধিক মুনাফা অর্জন করে, যখন সস্তা বিকল্পগুলো দূরবর্তী স্থানে রাখা হয়। একই শেষ ক্যাপগুলোর জন্য যায়, যা আইলসের শেষে ইউনিট। শেষ ক্যাপগুলো হলো, খুচরা বিক্রেতাদের জন্য অর্থোপার্জনকারী মেশিনগুলো, কারণ এগুলো স্পষ্ট অবস্থান, যার পাদদেশে প্রচুর ট্র্যাফিকের সম্মুখীন হয়। উদাহরণস্বরূপ, কোকা-কোলা বিক্রির ৪৫ শতাংশ বিশেষত আইজল ক্যাপগুলো শেষ প্রান্ত থেকে আসে।

কোনও পণ্য বা পরিসেবা যত স্পষ্টভাবে উপলব্ধ, এটির জন্য আপনার চেষ্টা করার সম্ভাবনা তত বেশি। লোকেরা বাড লাইট পান করে, কারণ এটি প্রতিটি বারে রয়েছে এবং স্টারবাকে যায়, কারণ প্রতিটি কর্ণারে স্টারবাক রয়েছে। আমরা ভাবতে চাই যে, আমরা নিয়ন্ত্রণে আছি। যদি আমরা সোডার চেয়ে বেশি জল চয়ন করি, তবে আমরা ধরে নিই-এর কারণ আমরা এটি চেয়েছিলাম। তবে সত্যটি হলো, আমাদের প্রতিদিন অনেকগুলো ক্রিয়াকলাপ উদ্দেশ্যমূলক ড্রাইভ এবং পছন্দ দ্বারা নয়; বরং সর্বাধিক সুস্পষ্ট বিকল্পের দ্বারা পরিচালিত হয়।

বিশ্বকে সংবেদন ও বোঝার জন্য প্রতিটি জীবের নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে। ইগলগুলোর লক্ষণীয় দূর-দূরত্বের ভিশন রয়েছে। সাপগুলো তাদের অত্যন্ত সংবেদনশীল জিহ্বা দিয়ে 'বাতাসের স্বাদ গ্রহণ করে' গন্ধ পেতে পারে। শার্কগুলো নিকটবর্তী মাছ দ্বারা সৃষ্ট জলে অল্প পরিমাণ বিদ্যুৎ এবং কম্পন শনাক্ত করতে পারে। এমনকি ব্যাকটেরিয়ায় চেমোরেসেপ্টর রয়েছে ক্ষুদ্র সংবেদনশীল কোষ, যা তাদের পরিবেশে বিষাক্ত রাসায়নিকগুলো শনাক্ত করতে দেয়।

মানুষের মধ্যে উপলব্ধি সংবেদনশীল স্নায়ুতন্ত্র দ্বারা পরিচালিত হয়। আমরা দর্শন, শব্দ, গন্ধ, স্পর্শ এবং স্বাদের মাধ্যমে বিশ্বকে উপলব্ধি করি। তবে আমাদের কাছে সেন্সিং উত্তেজকের অন্যান্য উপায়ও রয়েছে। কিছু সচেতন, কিন্তু বেশিরভাগ অচেতন। উদাহরণস্বরূপ, ঝড়ের আগে তাপমাত্রা কমে গেলে বা পেটে ব্যথা বেড়ে যাওয়ার পরে, বা পাথুরে মাটিতে হাঁটার সময়, আপনি ভারসাম্য হারিয়ে ফেললে আপনি 'লক্ষ্য করতে পারবেন'। আপনার শরীরে রিসেপ্টরগুলো অভ্যন্তরীণ উদ্দীপনাগুলোর পরিসীমা প্রশস্তভাবে বেছে নেয়, যেমন—আপনার রক্তে লবণের পরিমাণ বা তৃষ্ণার্ত হলে পান করার প্রয়োজনের পরিমাণ।

সমস্ত সংবেদনশীল ক্ষমতাগুলোর মধ্যে সবচেয়ে শক্তিশালী হলো দৃষ্টি। মানবদেহে প্রায় এগারো মিলিয়ন সংবেদক রিসেপ্টর রয়েছে। এর মধ্যে প্রায় দশ মিলিয়ন ভিশনকে উৎসর্গীকৃত। কিছু বিশেষজ্ঞ অনুমান করেন যে, মস্তিষ্কের অর্ধেক সম্পদ ভিশনে ব্যবহৃত হয়। প্রদত্ত যে আমরা অন্য কোনো সংজ্ঞার চেয়ে দৃষ্টিশক্তির উপর বেশি নির্ভরশীল, এটি অবাক হওয়ার মতো বিষয় নয় যে, ভিজুয়্যাল ইঙ্গিতগুলো আমাদের আচরণের সর্বাধিক অনুঘটক। এই কারণে, আপনি যা দেখেন, তার মধ্যে একটি সামান্য পরিবর্তন আপনার কাজগুলোতে একটি বড় পরিবর্তন আনতে পারে। ফলস্বরূপ, আপনি কল্পনা করতে পারেন যে, উৎপাদনশীল কিউ দ্বারা পরিপূর্ণ এবং অনুৎপাদনশীল পরিবেশ ছাড়াই এমন পরিবেশে কাজ করা কতোটা গুরুত্বপূর্ণ।

এই বিষয়ে একটি ভালো খবর আছে। আপনার পরিবেশের শিকার হওয়ার দরকার নেই। আপনি এটির স্থপতিও হতে পারেন।

সাফল্যের জন্য কিভাবে আপনার পরিবেশ ডিজাইন করবেন?

১৯৭০-এর দশকের এনার্জি সঙ্কট এবং তেল নিষেধাজ্ঞার সময় ডাচ গবেষকরা দেশের জ্বালানি ব্যবহারের দিকে গভীর মনোযোগ দিতে শুরু করেছিলেন। আমস্টারডামের নিকটবর্তী একটি শহরতলিতে, তারা দেখতে পান যে, কিছু বাড়ির মালিকরা তাদের প্রতিবেশীদের তুলনায় ৩০ শতাংশ কম শক্তি ব্যবহার করেছিলেন—বাড়িগুলো একই আকারের এবং বিদ্যুতের দামও একই। দেখা গেল যে, এই আশেপাশের ঘরগুলো একটি বৈশিষ্ট্য বাদে প্রায় অভিন্ন ছিল। এটি ছিল বৈদ্যুতিক মিটারের অবস্থান। কারো কারো বেসমেন্টে ছিল। অন্যদের মূল হলোওয়েতে বৈদ্যুতিক মিটার উপরে ছিল। আপনারা যেমন অনুমান করতে পারেন, মূল হলোওয়েতে অবস্থিত মিটারগুলোর সঙ্গের ঘরগুলো কম বিদ্যুৎ ব্যবহার করে। যখন তাদের শক্তির ব্যবহার স্পষ্ট এবং ট্র্যাক করা সহজ ছিল, লোকেরা তাদের আচরণ পরিবর্তন করেছিল।

প্রতিটি অভ্যাস একটি সূত্র দ্বারা শুরু করা হয় এবং আমরা সম্ভবত সেই সূত্রগুলো লক্ষ্য করি, যেগুলো আরও বেশি চোখে পড়ে। দুর্ভাগ্যক্রমে, আমরা যে পরিবেশে থাকি এবং কাজ করি, সেগুলো প্রায়শই নির্দিষ্ট ক্রিয়া না করাটা সহজ করে দেয় কারণ আচরণটি ট্রিগার করার কোনো সুস্পষ্ট ইঙ্গিত নেই। গিটারটি যখন ক্লোজেটে সরিয়ে রাখা হয়, তখন অনুশীলন করা সহজ হয় না। গেস্ট রুমের কোণে যখন বইয়ের তাক থাকে, তখন কোনও বই পড়া সহজ হয় না। প্যান্ট্রিগুলোকে যখন দৃষ্টির আড়ালে রাখা হয়, তখন আপনার ভিটামিনগুলো নেওয়া সহজ থাকে না। কোনো অভ্যাসের সূত্রপাতকারী কিউগুলো যখন সূক্ষ্ম বা গোপন থাকে, তবে সেগুলো উপেক্ষা করা সহজ হয়ে ওঠে।

তুলনামূলকভাবে, সুস্পষ্ট ভিজুয়াল ইঙ্গিত আপনার পছন্দসই অভ্যাসের দিকে মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারে। নব্বইয়ের দশকের গোড়ার দিকে, আমস্টারডামের শিফল বিমানবন্দরের পরিচ্ছন্ন কর্মীরা একটি ছোটো স্টিকার লাগিয়েছিলেন, যা প্রতিটি ইউরিন্যাল এর কাছে একটি উড়ানের মতো দেখায়। স্পষ্টতই, পুরুষরা যখন মূত্রত্যাগের দিকে এগিয়ে যায়, তখন তারা কী মনে করেছিল তা হলো বাগ। স্টিকারগুলো তাদের লক্ষ্য অর্জন করেছে এবং ইউরিনালগুলোর চারপাশে উল্লেখযোগ্যভাবে 'স্প্লিজ' হ্রাস করেছে। আরও বিশ্লেষণে নির্ধারিত হয়েছে যে, স্টিকারগুলো থাকাতে প্রতি বছর ৪ শতাংশ বাথরুমের পরিষ্কারের ব্যয়কে হ্রাস করে। আমি নিজের জীবনে সুস্পষ্ট ইঙ্গিতগুলোর শক্তিটি অনুভব করেছি। আমি স্টোর থেকে আপেল কিনে ফ্রিজে রাখতাম, ফ্রিজের নিচে ক্রিস্পারে রাখতাম এবং সেগুলো ভুলে যেতাম। আমার মনে পড়ার পরে দেখা যেত আপেলগুলো নষ্ট হয়ে যেত। আমি এগুলো দেখতাম না বলে, খেতে পারতাম না।

অবশেষে, আমি আমার নিজের পরামর্শ নিয়েছি এবং আমার পরিবেশটি নতুনভাবে ডিজাইন করেছি। আমি একটি বড় ডিসপ্লে বাটি কিনে রান্নাঘরের কাউন্টারের মাঝখানে রাখলাম। পরেরবার আমি আপেল কিনেছিলাম, সেগুলো ওখানে রাখতাম—যেখানে আমি তাদের দেখতে পেতাম। প্রায় জাদুবিদ্যার মতোই, আমি প্রতিদিন কয়েকটি আপেল খাওয়া শুরু করি, কারণ এগুলো চোখের সীমার বাইরে না থেকে; বরং স্পষ্ট ছিল।

আপনার পরিবেশকে নতুন করে ডিজাইন করতে এবং আপনার পছন্দসই অভ্যাসগুলোর জন্য চিহ্নগুলো আরও সুস্পষ্ট করতে এখানে কয়েকটি উপায় রয়েছে
আপনি যদি প্রতি রাতে আপনার ওষুধ খাওয়ার কথা মনে করতে চান, তবে নিজের বড়ির বোতলটি সরাসরি বাথরুমের কাউন্টারে পাশে রাখুন।

আপনি যদি আরও ঘন ঘন গিটার অনুশীলন করতে চান তবে আপনার গিটারটি বসার ঘরের মাঝখানে রাখুন।

আপনি যদি আরও ধন্যবাদ-নোট মনে রাখতে চান, তবে আপনার ডেস্কে প্রচুর স্টেশনারি রাখুন।

আপনি যদি আরও জল পান করতে চান তবে প্রতিদিন সকালে কয়েকটি পানির বোতল পূরণ করুন এবং ঘরের চারপাশে সাধারণ স্থানে রাখুন।

যদি আপনি কোনো অভ্যাসকে আপনার জীবনের একটি বড় অংশ করতে চান, তবে কিউটিকে আপনার পরিবেশের একটি বড় অংশ করুন। সবচেয়ে অবিচলিত আচরণে সাধারণত একাধিক কিউ চিহ্ন থাকে। ধূমপায়ী কতোভাবে ধূমপান করতে উদ্‌বুদ্ধ হতে পারে, তা বিবেচনা করুন—একটি সিগারেট টানতে অনুরোধ করা যেতে পারে: গাড়ি চালানো, এক বন্ধুকে ধূমপান করতে দেখে, কাজের চাপ অনুভব করা ইত্যাদি।

একই অভ্যাসকে ভালো অভ্যাসের জন্য নিযুক্ত করা যেতে পারে। আপনার চারপাশে ট্রিগার ছড়ানোর মাধ্যমে, আপনি নিজের অভ্যাসটি সম্পর্কে সারাদিন ভাববেন, এমন সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তুলুন। নিশ্চিত করুন যে, সেরা পছন্দটি সবচেয়ে সুস্পষ্ট। ভালো অভ্যাসের সূত্রগুলো যখন আপনার সামনে থাকে, তখন আরও ভালো সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ এবং স্বাভাবিক হয়ে ওঠে।

পরিবেশের নকশা বেশ শক্তিশালী। এর কারণ শুধু এটি নয় যে, আমরা বিশ্বের সঙ্গে কীভাবে জড়িত তাকে প্রভাবিত করে; বরং আমরা যে খুব কমই তা করে থাকি, এটিও তার কারণ। বেশিরভাগ লোকটি এমন একটি বিশ্বে বাস করেন, যা অন্যরা তাদের জন্য তৈরি করেছে। তবে আপনি যে জায়গাগুলোতে থাকেন, সে জায়গাগুলো পরিবর্তন করতে পারেন এবং ইতিবাচক ইঙ্গিতগুলোর প্রতি আপনার এক্সপোজার বাড়িয়ে তুলতে এবং নেতিবাচক বিষয়ে আপনার এক্সপোজার হ্রাস করতে পারেন। পরিবেশের নকশা আপনাকে নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে নিতে এবং আপনাকে নিজের জীবনের স্থপতি হতে দেয়। আপনার বিশ্বের ডিজাইনার হোন এবং কেবল এটির ভোক্তা হবেন না।

বিষয়বস্তু হলো 'কিউ'

যে অভ্যাসগুলো একটি অভ্যাসকে ট্রিগার করে, তা খুব সুনির্দিষ্টভাবে শুরু করতে পারেন, তবে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আপনার অভ্যাসগুলো একক ট্রিগারের সঙ্গে নয়; বরং আচরণের পুরো প্রসঙ্গে যুক্ত হয়ে যায়।

উদাহরণস্বরূপ, অনেক লোক সামাজিক পরিস্থিতিতে বেশি পান করেন, যেহেতু তারা কখনো একা পান করেন না। ট্রিগারটি খুব কমই একক কিউ থেকে আসে; বরং পুরো

পরিস্থিতি থেকে আসে আপনার বন্ধুর পানীয় পান করার অর্ডার দেখে, বারে মিউজিক শুনে, ট্যাপে বিয়ারগুলো দেখে।

আমরা মানসিকভাবে তাদের অভ্যাসগুলো যে জায়গাগুলোতে ঘটে, সেগুলোতে সব নির্ধারণ করে রাখি : বাড়ি, অফিস, জিম। প্রতিটি অবস্থানের সঙ্গে নির্দিষ্ট অভ্যাস এবং রুটিনগুলোর একটি সংযোগ বিকাশ করি। আপনি আপনার ডেস্কে থাকা জিনিসগুলো, আপনার রান্নাঘরের কাউন্টারে থাকা আইটেমগুলো, আপনার শয়নকক্ষের জিনিসগুলোর সঙ্গে একটি বিশেষ সম্পর্ক স্থাপন করেন।

আমাদের আচরণটি পরিবেশের বস্তুগুলো দ্বারা সংজ্ঞায়িত করা হয় না, বরং তাদের সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক দ্বারা সংজ্ঞায়িত হয়ে থাকে। আসলে, আপনার আচরণের উপর পরিবেশের প্রভাব সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করার এটি একটি কার্যকর উপায়। বস্তুতে পূর্ণ হিসেবে আপনার পরিবেশ সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করা বন্ধ করুন। সম্পর্কে পূর্ণ হিসেবে এটি সম্পর্কে চিন্তাভাবনা শুরু করুন। আপনি কিভাবে আপনার চারপাশের জায়গাগুলোর সঙ্গে ইন্টারেক্ট করেন, তা বিবেচনা করুন। একজন ব্যক্তির জন্য, তার পালঙ্কটি সেই জায়গা, যেখানে তিনি প্রতি রাতে এক ঘণ্টা পড়েন। অন্য কারও জন্য, পালঙ্কটি যেখানে তিনি টেলিভিশন দেখেন এবং কাজের শেষে এক বাটি আইসক্রিম খান। একই জায়গার সঙ্গে যুক্ত বিভিন্ন লোকের বিভিন্ন স্মৃতি থাকতে পারে এবং একইভাবে বিভিন্ন অভ্যাসও।

ভালো খবর? কোনো নির্দিষ্ট অভ্যাসের সঙ্গে একটি নির্দিষ্ট প্রসঙ্গ যোগ করতে আপনি নিজেকে প্রশিক্ষণ দিতে পারেন।

একটি গবেষণায় বিজ্ঞানীরা অনিদ্রাজনিত সমস্যায় থাকা লোকদের কেবল ক্লান্ত হয়ে পড়লে বিছানায় যাওয়ার নির্দেশ দিয়েছিলেন। যদি তারা ঘুমোতে না পারেন, তাদের ঘুমন্ত না হওয়া পর্যন্ত আলাদা ঘরে বসে থাকতে বলা হয়েছিল। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে, বিষয়গুলো তাদের বিছানার প্রসঙ্গে ঘুমের ক্রিয়াটি যুক্ত করতে শুরু করে এবং তারা বিছানায় উঠলে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়া আরও সহজ হয়ে যায়। তাদের মস্তিষ্ক শিখেছিল যে ঘুমানোর কাজটি কেবল সেই ঘরেই ঘটেছিল। যেখানে ফোনে ব্রাউজ না করা, টেলিভিশন না দেখা, ঘড়ির দিকে না তাকানোর কোনো কাজ ছিল না।

প্রসঙ্গের শক্তিও একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল প্রকাশ করে : একটি নতুন পরিবেশে অভ্যাস পরিবর্তন করা সহজ হতে পারে। এটি সূক্ষ্ম ট্রিগার এবং সূত্রগুলো থেকে মুক্তি পেতে সহায়তা করে, যা আপনাকে আপনার বর্তমান অভ্যাসের দিকে ঠেলে দেয়। একটি নতুন জায়গায় যান—একটি আলাদা কফিশপ, পার্কের একটি বেঞ্চ, খুব কম ব্যবহার করা আপনার ঘরের একটি কোণে এবং সেখানে একটি নতুন রুটিন তৈরি করুন।

প্রতিদ্বন্দ্বী কিউদের মুখে নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার চেয়ে নতুন অভ্যাসকে নতুন প্রসঙ্গে যুক্ত করা আরও সহজ। আপনি যদি প্রতি রাতে আপনার শোবার ঘরে টেলিভিশন দেখেন, তবে তাড়াতাড়ি ঘুমতে যাওয়া কঠিন হতে পারে। আপনি যেখানে সর্বদা ভিডিও গেমস খেলেন, সেদিকে মনোযোগ থাকলে লিভিংরুমে পড়াশোনা করা কঠিন। তবে আপনি যখন আপনার স্বাভাবিক পরিবেশের বাইরে চলে যান, তখন আপনি আপনার আচরণগত পক্ষপাতিত্বগুলো পিছনে রেখে যান। আপনি পুরানো পরিবেশগত সংকেতগুলোর সঙ্গে লড়াই করছেন না, যা বাধা ছাড়াই নতুন অভ্যাস গঠনের অনুমতি দেয়।

আরও সৃজনশীল চিন্তা করতে চান? একটি বড় ঘর, একটি ছাদ উঁচু প্যাটিও, বা বিস্তৃত আর্কিটেকচারসহ একটি বিল্ডিংয়ে যান। আপনি যেখানে আপনার প্রতিদিনের কাজ করেন, সেই স্থানটি থেকে বিরতি নিন, এটি আপনার বর্তমান চিন্তার ধরনের সঙ্গে যুক্ত।

স্বাস্থ্যকর খাওয়ার চেষ্টা করছেন? সম্ভবত আপনি নিজেই নিয়মিত সুপার মার্কেটে অটোপাইলটে কেনাকাটা করেন। একটি নতুন মুদি দোকান চেষ্টা করুন। অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়ানো আপনার পক্ষে সহজতর হতে পারে, যখন আপনার মস্তিষ্ক স্টোরের মধ্যে এটি কোথায় থাকে, তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে জানতে না পারে।

আপনি যখন পুরোপুরি নতুন পরিবেশে যাওয়া ম্যানেজ করতে পারবেন না, তখন আপনার বর্তমানটিকে নতুন করে সংজ্ঞায়িত করুন, বা পুনর্বিন্যাস করুন। কাজ, অধ্যয়ন, অনুশীলন, বিনোদন এবং রান্নার জন্য একটি পৃথক স্থান তৈরি করুন। আমি যে মন্ত্রটি দরকারি মনে করি তা হলো, 'একটি জায়গা, একটি ব্যবহার।'

যখন আমি একজন উদ্যোক্তা হিসেবে আমার ক্যারিয়ার শুরু করি, আমি প্রায়শই আমার পালঙ্ক থেকে বা রান্নাঘরের টেবিলে কাজ করতাম। সন্ধ্যায়, কাজ বন্ধ করা খুব কঠিন ছিল। সেখানে কাজের সময় এবং ব্যক্তিগত সময় শুরুর মধ্যে কোনো স্পষ্ট বিভাজন ছিল না। রান্নাঘরের টেবিলটি কি আমার অফিস বা আমার খাবার জায়গা? আমি যেখানে আরাম করি, বা যেখান থেকে আমি ই-মেইলগুলো প্রেরণ করি, সেখানে কি একই পালঙ্কটি ছিল? সবকিছু একই জায়গায় ঘটেছিল।

কয়েক বছর পরে, আমি শেষ পর্যন্ত আমার অফিসের জন্য একটি পৃথক ঘরসহ একটি বাড়িতে চলে যাওয়ার সামর্থ্য অর্জন করতে পারি। হঠৎ করে এমন কিছু কাজ ছিল, যা 'এখানে' ঘটেছিল এবং ব্যক্তিগত জীবনে এমন কিছু ছিল, যা 'বাইরে' ঘটেছিল। কাজের জীবন এবং গৃহ জীবনের মধ্যে যখন একটি স্পষ্ট বিভাজন রেখা

ছিল, তখন আমার মস্তিষ্কের পেশাদার দিকটি বন্ধ করা সহজ ছিল। প্রতিটি ঘরের একটি করে প্রাথমিক ব্যবহার ছিল। রান্নাঘর ছিল রান্নার জন্য। অফিস ছিল কাজের জন্য।

যখনই সম্ভব, একটি অভ্যাসের প্রসঙ্গের সঙ্গে অন্য অভ্যাসের সঙ্গে মিশ্রণ এড়িয়ে চলুন। আপনি যখন প্রসঙ্গে মিশ্রণ শুরু করবেন, আপনি অভ্যাসের মিশ্রণ শুরু করবেন এবং এতে সহজতরগুলো সাধারণত জিততে পারে। আধুনিক প্রযুক্তির বহুমুখিতা হলো একদিকে সবলতা এবং আরেকদিকে দুর্বলতা। আপনি আপনার ফোনটিকে সমস্ত ধরনের কাজের জন্য ব্যবহার করতে পারেন, এটি একটি শক্তিশালী ডিভাইস হিসেবে তৈরি করে। কিন্তু যখন আপনি আপনার ফোনটি প্রায় যে-কোনো কিছু করতে ব্যবহার করতে পারেন, তখন এটি কোনো কাজের সঙ্গে যুক্ত করা শক্ত হয়ে যায়। আপনি উৎপাদনশীল হতে চান, তবে আপনি যখনই আপনার ফোনটি খুলবেন তখন সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজ করা, ই-মেইল চেক করা এবং ভিডিও গেম খেলার শর্তযুক্ত হয়ে যায়। এটি কিউগুলোর একটি জগাখিচুড়ি ।

আপনি ভাবছেন, 'আপনি বুঝতে পারেন না। আমি নিউইয়র্ক সিটিতে থাকি। আমার অ্যাপার্টমেন্টটি একটি স্মার্টফোনের সাইজের। একাধিক ভূমিকা পালন করার জন্য আমার প্রতিটি কক্ষ দরকার' যথেষ্ট সঠিক। যদি আপনার স্থান সীমাবদ্ধ থাকে, তবে আপনার ঘরটি ক্রিয়াকলাপে ভাগ করুন পড়ার জন্য একটি চেয়ার, লেখার জন্য একটি ডেস্ক, খাওয়ার জন্য একটি টেবিল। আপনি আপনার ডিজিটাল স্পেস দিয়ে একই কাজ করতে পারেন। আমি এমন একজন লেখককে চিনি, যার কেবল কম্পিউটারে লেখার জন্য, তার ট্যাবলেটটি কেবল পড়ার জন্য এবং তার ফোন কেবল সামাজিক মিডিয়া এবং টেক্সট পাঠানোর জন্য ব্যবহার করেন। প্রতিটি অভ্যাসের একটি ঘর থাকা উচিত।

আপনি যদি এই কৌশলটির সঙ্গে লেগে থাকতে সক্ষম হন, তবে প্রতিটি প্রসঙ্গ একটি নির্দিষ্ট অভ্যাস এবং চিন্তার পদ্ধতির সঙ্গে যুক্ত হবে। অভ্যাসগুলো এ জাতীয় অনুমানযোগ্য পরিস্থিতিতে উন্নতি লাভ করে। আপনি যখন আপনার কাজের ডেস্কে বসে থাকেন, তখন ফোকাস স্বয়ংক্রিয়ভাবে আসে। আপনি যখন সেই উদ্দেশ্যে ডিজাইন করা কোনও জায়গায় থাকেন, তখন শিথিলকরণ সহজ হয়। আপনার বেডরুমে যখন একমাত্র একটি জিনিস ঘটে, তখনই ঘুম দ্রুত আসে। আপনি যদি স্থিতিশীল এবং অনুমানযোগ্য আচরণ চান, তবে আপনার এমন পরিবেশ দরকার, যা স্থিতিশীল এবং অনুমানযোগ্য।

একটি স্থিতিশীল পরিবেশ যেখানে প্রতিটি কাজের একটি স্থান এবং উদ্দেশ্য থাকে, এমন একটি পরিবেশে যেখানে অভ্যাসগুলো সহজেই গঠন করা যেতে পারে।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- প্রসঙ্গে ছোটো পরিবর্তন সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আচরণে বড় পরিবর্তন আনতে পারে।
- প্রতিটি অভ্যাস একটি কিউ দ্বারা শুরু করা হয়। আমরা যে কিউগুলো দাঁড় করিয়েছি, তা লক্ষ্য করার সম্ভাবনা বেশি।
- আপনার পরিবেশে ভালো অভ্যাসের সূত্রগুলো সুস্পষ্ট করুন। ধীরে ধীরে, আপনার অভ্যাসগুলো একক ট্রিগারের সঙ্গে নয়—বরং আচরণের চারপাশের পুরো প্রসঙ্গে জড়িত করুন। প্রসঙ্গটি কিউ হয়ে যাবে।
- নতুন পরিবেশে নতুন অভ্যাস তৈরি করা আরও সহজ, কারণ আপনি পুরানো কিউগুলোর বিরুদ্ধে লড়াই করছেন।

অধ্যায় ৭

আত্মনিয়ন্ত্রণের সিক্রেট

১৯৭১ সালে, ভিয়েতনাম যুদ্ধ ষোড়শ বছরে যাচ্ছিলো, কানেক্টিকাট থেকে আসা কংগ্রেসম্যান রবার্ট স্টিল এবং ইলিনয় থেকে আসা মরগান মারফি এমন একটি আবিষ্কার করেছিলেন, যা আমেরিকান জনসাধারণকে হতবাক করে দিয়েছে। সেনা পরিদর্শন করতে গিয়ে তারা জানতে পেরেছিল যে, সেখানে অবস্থানরত মার্কিন সেনাদের ১৫ শতাংশেরও বেশি হেরোইন আসক্ত ছিল। ফলোআপ গবেষণায় দেখা গেছে যে, ভিয়েতনামের ৩৫ শতাংশ সার্ভিস সদস্য হেরোইনের চেষ্টা করেছিলেন এবং প্রায় ২০ শতাংশ আসক্ত ছিলেন। সমস্যাটি তারা প্রাথমিকভাবে যতটুকু ভেবেছিলেন, তার চেয়েও খারাপ ছিল।

এই আবিষ্কারের ফলে ওয়াশিংটনে তৎপরতা ও তীব্র আলোড়ন সৃষ্টি হয়েছিল, যার মধ্যে প্রেসিডেন্ট নিক্সনের অধীনে ড্রাগ অপব্যবহার প্রতিরোধের স্পেশাল অ্যাকশন অফিস তৈরি করা এবং প্রতিরোধ ও পুনর্বাসনের প্রচার এবং আসক্ত সেবার সদস্যদের দেশে ফিরে আসার জন্য ট্র্যাক করা ছিল।

দায়িত্বে থাকা গবেষকদের মধ্যে ছিলেন লি রবিনস। মাদকাসক্তি সম্পর্কে স্বীকৃত বিশ্বাসকে পুরোপুরি আপ্লুত করে দিয়ে রবিনরা দেখেছিলেন যে, যে সেনারা হেরোইন ব্যবহারকারী ছিল, তারা দেশে ফিরে এসেছিল, তাদের মধ্যে মাত্র ৫ শতাংশ এক বছরের মধ্যেই পুনরায় আসক্ত হয়ে পড়েছিল, এবং মাত্র ১২ শতাংশ তিন বছরের মধ্যে পুনরায় ফিরে এসেছিল। অন্য কথায়, ভিয়েতনামে হেরোইন ব্যবহার করা দশজনের মধ্যে আনুমানিক নয় জন তাদের আসক্তি প্রায় রাতারাতি মুছে ফেলেছিল।

এই অনুসন্ধানটি সেই সময়ে প্রচলিত দৃষ্টিভঙ্গির বিরোধিতা করেছিল, যা হেরোইন আসক্তিকে স্থায়ী এবং অপরিবর্তনীয় অবস্থা হিসেবে বিবেচনা করে। পরিবর্তে, রবিন্স প্রকাশ করেছেন যে, পরিবেশে আমূল পরিবর্তন হলে নেশাগ্রস্ততা স্বতঃস্ফূর্তভাবে দ্রবীভূত হতে পারে। ভিয়েতনামে সৈন্যরা সারাদিন হেরোইন ব্যবহারকে ঘিরে সময় কাটায় : এটি অ্যাক্সেস করা সহজ ছিল, তারা যুদ্ধের অবিরাম চাপে জড়িয়ে পড়েছিল, তারা-সহ সৈন্যদের সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তোলে।

যারা হেরোইন ব্যবহারকারী ছিল এবং তারা বাড়ি থেকে কয়েক হাজার মাইল দূরে ছিল। একবার একজন সেনা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ফিরে এসেছিলেন, তবে তিনি নিজেকে সেই ট্রিগারবিহীন পরিবেশে আবিষ্কার করেছিলেন। যখন প্রসঙ্গ বদলে গেল, অভ্যাসটিও তাই ঘটলো।

একটি সাধারণ ড্রাগ ব্যবহারকারীর সঙ্গে এই পরিস্থিতিটির তুলনা করুন। কেউ বাড়িতে বা বন্ধুদের সঙ্গে আসক্ত হয়ে যায়, ক্লিনিকে গিয়ে পরিষ্কার হয়ে যায়, যা পরিবেশগত উদ্দীপনাগুলো থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত, যা তাদের অভ্যাসটি প্ররোচিত করেছিল—তারপরে তাদের পূর্ববর্তী সমস্ত প্রতিশ্রুতি দিয়ে পুরানো পাড়াতে ফিরে আসে, যার কারণে তারা প্রথমত আসক্ত হয়ে পড়েছিল। এতে অবাক হওয়ার কিছু নেই যে, সাধারণত আপনি এমন সংখ্যা দেখতে পাবেন, যা ভিয়েতনামের স্টাডির ঠিক বিপরীত। সাধারণত, ৯০% হেরোইন ব্যবহারকারী পুনর্বাসনে দেশে ফিরে পুনরায় আসক্ত হন।

ভিয়েতনামের অধ্যয়নগুলো খারাপ অভ্যাস সম্পর্কে আমাদের অনেক সাংস্কৃতিক বিশ্বাসের বিরোধিতা করেছিল, কারণ এটি অস্বাস্থ্যকর আচরণের প্রচলিত সংস্থাকে নৈতিক দুর্বল হিসেবে চ্যালেঞ্জ জানায়। আপনার যদি ওজন বেশি হয়, ধূমপায়ী বা আসক্ত হন, তবে আপনাকে আপনার পুরো জীবনটিকে বলা হয়ে থাকে যে, এটি আপনার আত্মনিয়ন্ত্রণের অভাবের কারণ—এমনকি আপনি একজন খারাপ ব্যক্তি। কিছুটা শৃঙ্খলা আমাদের সমস্ত সমস্যার সমাধান করবে এই ধারণাটি আমাদের সংস্কৃতিতে গভীরভাবে অন্তর্ভুক্ত।

সাম্প্রতিক গবেষণাটি অবশ্য আলাদা কিছু দেখায়। বিজ্ঞানীরা যখন এমন লোকদের বিশ্লেষণ করেন, যা দেখে মনে হয় অভাবনীয় স্বনিয়ন্ত্রণ রয়েছে, তখন দেখা যায় যে ব্যক্তিরা লড়াই করছেন, তাদের চেয়ে তারা আলাদা নয়। পরিবর্তে, 'শৃঙ্খলাবদ্ধ' লোকেরা এমনভাবে তাদের জীবন গঠনে আরও ভালো, যাতে বীর ইচ্ছাশক্তি এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হয় না। অন্য কথায়, তারা লোভনীয় পরিস্থিতিতে কম সময় ব্যয় করে।

সর্বোত্তম স্বনিয়ন্ত্রণসহ লোকদের সাধারণত তাদের এই ক্ষমতাকে কমপক্ষে কয়েকবার ব্যবহার করা দরকার। যখন আপনাকে এটি প্রায়শই ব্যবহার করতে না হয়, তখন আত্মসংযম অনুশীলন করা সহজ হয়ে ওঠে। সুতরাং, হ্যা, অধ্যবসায়, কৃপণতা এবং ইচ্ছাশক্তি সাফল্যের জন্য অপরিহার্য, তবে এই গুণাবলির উন্নতির উপায় হিসেবে আরও সুশৃঙ্খল ব্যক্তি হওয়ার ইচ্ছাটি নয়, বরং আরও শৃঙ্খলাবদ্ধ পরিবেশ তৈরি করা উচিত।

মস্তিষ্কে কোনো অভ্যাস গঠনের পরে কী ঘটেছিল, তা বুঝতে পারলে এই পাল্টা ধারণাটি আরও বেশি অর্থবোধ করে। একটি অভ্যাস যা মনের মধ্যে এনকোড করা

হয়েছে, যখনই প্রাসঙ্গিক পরিস্থিতি দেখা দেয়, তখন তা ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত হয়ে ওঠে। টেক্সাসের অস্টিনের চিকিৎসক প্যাটি ওলওয়েল যখন ধূমপান শুরু করেছিলেন, তখন প্রায়ই বন্ধুর সঙ্গে ঘোড়া চালানোর সময় তিনি আলোকিত হয়ে যেতেন। অবশেষে, তিনি ধূমপান ছেড়ে দিয়েছিলেন এবং বছরের পর বছর ধরে এগিয়ে চলেন। তিনি ঘোড়ায় চড়াও বন্ধ করে দিয়েছিলেন। কয়েক দশক পরে, সে আবার একটি ঘোড়ায় চড়লেন এবং নিজেকে চিরকালের জন্য একবারের মুক্তভাবে সিগারেটে মগ্ন দেখতে পেলেন। কিউগুলো তখনও অভ্যন্তরীণ ছিল; তিনি সবেমাত্র তাদের কাছে দীর্ঘ সময়ে প্রকাশিত হননি।

একবারে কোনো অভ্যাস এনকোড হয়ে যাওয়ার পরে যখনই পরিবেশগত সংকেত দেখা দেয়, তখনই তা করার অনুরোধ মেনে চলতে হয়। আচরণের পরিবর্তনের কৌশলগুলো ব্যাকফায়ার হওয়ার এটি একটি কারণ। ওজনহ্রাস উপস্থাপনাগুলোতে স্থূল মানুষদের লজ্জাজনক অবস্থায় ফেলে দিলে, তাদের মধ্যে চাপের বোধ হতে পারে এবং ফলস্বরূপ অনেক লোক তাদের প্রিয় মোকাবিলার কৌশলটিতে ফিরে আসে : অত্যধিক খাবার। ধূমপায়ীদের কালো রঙের ফুসফুসের ছবি দেখানো উচ্চ স্তরের উদ্‌বেগের দিকে নিয়ে যায়, যা বহু লোককে সিগারেটে পৌঁছাতে পরিচালিত করে। আপনি যদি সংকেত সম্পর্কে সতর্ক না হন, তবে আপনি যে আচরণটি থামাতে চান, এটি তার কারণ হতে পারে।

খারাপ অভ্যাসগুলো অটোক্যাটালাইটিক : প্রক্রিয়াটি নিজেই খাওয়ায়। তারা যে অনুভূতিগুলো অচল করার চেষ্টা করে, সেগুলো দ্রুত করে থাকে। আপনার খারাপ লাগছে, তাই আপনি জাঙ্ক ফুড খান। আপনি জাঙ্ক ফুড খাওয়ার কারণে আপনার খারাপ লাগছে। টেলিভিশন দেখা আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে, তাই আপনি আরও টেলিভিশন দেখেন, কারণ অন্য কিছু করার শক্তি আপনার নেই। আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্‌বিগ্নতা আপনাকে উদ্‌বেলিত করে তোলে, যার ফলে আপনি আপনার উদ্‌বেগকে সহজ করতে ধূমপান করেন, যা আপনার স্বাস্থ্যকে আরও খারাপ করে তোলে এবং শীঘ্রই আপনি আরও উদ্‌বেগ বোধ করছেন। এটি একটি নিম্নগামী সর্পিল, খারাপ অভ্যাসের একটি পালানো ট্রেন।

গবেষকরা এই ঘটনাকে 'কিউ-প্ররোচিত চাওয়া' হিসেবে উল্লেখ করেন : একটি বাহ্যিক ট্রিগার খারাপ অভ্যাসটির পুনরাবৃত্তি করার জন্য বাধ্যতামূলক অভিলাষ সৃষ্টি করে। একবার আপনি কিছু লক্ষ্য করলে, আপনি এটি পেতে শুরু করেন। এই প্রক্রিয়াটি সর্বদা ঘটে চলেছে—প্রায়শই আমরা এটি উপলব্ধি করি না। বিজ্ঞানীরা দেখতে পেয়েছেন যে, আসক্তদের মাত্র তেত্রিশ মিলিসেকেন্ডের জন্য কোকেনের ছবি

দেখানো মস্তিষ্কের পুরস্কারের পথকে উদ্দীপিত করে এবং আকাঙ্ক্ষা সঞ্চার করে। মস্তিষ্কে সচেতনভাবে নিবন্ধকরণের জন্য এর গতি খুব দ্রুত—আসক্তরা তারা কী দেখেছিল, তা আপনাকে বলতেও পারেনি, তবে তারা ড্রাগটির প্রতি একইভাবে আকৃষ্ট হয়েছিল।

এখানে পাঞ্চ রেখাটি : আপনি কোনো অভ্যাসটি ভাঙ্গতে পারেন, তবে আপনি এটি ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা নেই। অভ্যাসের মানসিক খাঁজগুলো একবার আপনার মস্তিষ্কে খোদাই হয়ে গেলে, সেগুলো পুরোপুরি সরিয়ে ফেলতে প্রায় অসম্ভব—এমনকি তারা বেশ কিছুক্ষণ অব্যবহৃত থাকলেও এবং এর অর্থ হলো যে, কেবল প্রলোভনের বিরুদ্ধে লড়াই করা একটি অকার্যকর কৌশল। বাধা ভরা জীবনে যেন মনোভাব বজায় রাখা শক্ত। এটির জন্য প্রচুর শক্তি ব্যয় হয়। স্বল্পসময়ে, আপনি প্রবল প্রলোভনের অধিক শক্তি দেখানো বেছে নিতে পারেন। দীর্ঘমেয়াদে, আমরা যে পরিবেশে থাকি, তার একটি পণ্য হয়ে উঠি। এটিকে স্পষ্ট করে বলতে গেলে, আমি কখনো কখনো নেতিবাচক পরিবেশে ইতিবাচক অভ্যাসের সঙ্গে লেগে থাকতে কাউকে দেখিনি।

একটি আরও নির্ভরযোগ্য পদ্ধতি হলো, উৎস থেকে খারাপ অভ্যাস কাটা হয়। একটি খারাপ অভ্যাসকে দূর করার সবচেয়ে ব্যবহারিক উপায়গুলোর মধ্যে একটি হলো এটির কারণগুলোর সংক্রমণকে হ্রাস করা।

- যদি আপনি কোনো কাজ শেষ হয় নাই মনে করেন, তবে আপনার ফোনটি কয়েক ঘণ্টার জন্য অন্য ঘরে রেখে দিন।
- যদি আপনি ক্রমাগত অনুভব করেন যে, আপনি যথেষ্ট না হয়ে থাকেন, তবে হিংসা ও বিদ্বেষ জাগ্রত করে এমন সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টগুলো অনুসরণ করা বন্ধ করুন।
- আপনি যদি টেলিভিশন দেখার জন্য খুব বেশি সময় নষ্ট করেন, টিভিটি শোবার ঘর থেকে সরিয়ে নিন।
- আপনি যদি ইলেক্ট্রনিক্সে অতিরিক্ত অর্থ ব্যয় করে থাকেন, তবে সর্বশেষ প্রযুক্তিগত গিয়ারের পর্যালোচনা পড়া ছেড়ে দিন।
- আপনি যদি অনেকগুলো ভিডিও গেম খেলছেন, কনসোলটি আনপ্লাগ করুন এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে এটি একটি ক্লোজেটে রাখুন।

এই অনুশীলনটি আচরণের পরিবর্তনের প্রথম বিধির বিপরীত। এটি সুস্পষ্ট করার পরিবর্তে, আপনি এটিকে অদৃশ্য করতে পারেন। এ জাতীয় কার্যকর পরিবর্তনগুলো কতোটা কার্যকর হতে পারে, তা নিয়ে আমি প্রায়শই অবাক হয়ে যাই। একটি কিউ মুছুন এবং পুরো অভ্যাস প্রায়শই বিবর্ণ হয়ে যায়।

স্বনিয়ন্ত্রণ একটি স্বল্পমেয়াদি কৌশল, দীর্ঘমেয়াদি নয়। আপনি একবার বা দুবার প্রলোভনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ করতে সক্ষম হতে পারেন, তবে প্রতিবার আপনার ইচ্ছাগুলোকে ওভাররাইড করার ইচ্ছাশক্তিটি সংগ্রহ করার সম্ভাবনা কম। আপনি যখনই সঠিক কাজটি করতে চান, তখন ইচ্ছাশক্তিটির একটি নতুন ডোজ আহ্বান করার পরিবর্তে আপনার শক্তিটি আপনার পরিবেশকে অনুকূলকরণে ব্যয় করলে আরও ভালো ফলাফল আসবে। এটি আত্মনিয়ন্ত্রণের রহস্য। আপনার ভালো অভ্যাসের কিউগুলো সুস্পষ্ট করুন এবং আপনার খারাপ অভ্যাসের কিউগুলো অদৃশ্য করুন।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণ পরিবর্তনের প্রথম বিধির বিপরীতকরণ এটি অদৃশ্য করে তোলে।
- একবার অভ্যাস তৈরি হয়ে গেলে, তা ভুলে যাওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।
- উচ্চ আত্মনিয়ন্ত্রণের লোকেরা লোভনীয় পরিস্থিতিতে কম সময় ব্যয় করে। প্রতিরোধের চেয়ে প্রলোভন এড়ানো সহজ।
- একটি খারাপ অভ্যাসকে দূর করার সবচেয়ে ব্যাবহারিক উপায়গুলোর মধ্যে একটি হলো, এটির কারণগুলোর এক্সপোজারগুলো হ্রাস করা।
- স্বনিয়ন্ত্রণ একটি স্বল্পমেয়াদি কৌশল, দীর্ঘমেয়াদি নয়।

দ্বিতীয় বিধি

অধ্যায় ৮

কীভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করা যায়?

প্রথম বিধি	এটি সুস্পষ্ট করুন।
১.১	অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়ার জন্য আপনার বর্তমান অভ্যাসটি লিখুন।
১.২	বাস্তবায়ন উদ্দেশ্যগুলো ব্যবহার করুন : 'আমি এই [স্থানে] এই [সময়ে] এই [আচরণে] করবো।'
১.৩	অভ্যাসের স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন : [বর্তমান অভ্যাসের] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করবো।
১.৪	আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের সূত্রগুলো সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।
দ্বিতীয় বিধি	এটি আকর্ষণীয় করুন।
তৃতীয় বিধি	এটি সহজ করুন।
চতুর্থ বিধি	এটি সন্তুষ্ট করুন।

খারাপ অভ্যাস কীভাবে ভাঙা যায়?

প্রথম বিধির বিপরীতকরণ	এটি অদৃশ্য করুন
১.৫	এক্সপোজার হ্রাস। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের ইঙ্গিতগুলো সরান।
দ্বিতীয় বিধির বিপরীতকরণ :	• এটি অনাকর্ষণীয় করুন।
তৃতীয় বিধির বিপরীতকরণ :	• এটি কঠিন করুন।
চতুর্থ বিধির বিপরীতকরণ	• এটি অসন্তুষ্ট করণ।

দ্বিতীয় বিধি—এটি আকর্ষণীয় করুন।

কীভাবে অভ্যাসকে অপ্রতিরোধ্য করা যায়?

১৯৪০-এর দশকে নিকো টিনবারজেন নামে একজন ডাচবিজ্ঞানী একাধিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছিলেন, যা আমাদেরকে যা যা অনুপ্রাণিত করে, তার ব্যাপারে আমাদের বোধগম্যতা রূপান্তর করেছিল। টিনবারজেন—যিনি অবশেষে তাঁর কাজের জন্য নোবেল পুরস্কার পেয়েছিলেন, তিনি হেরিং গাংচিল খতিয়ে দেখছিলেন—এই ধূসর এবং সাদা পাখি প্রায়শই উত্তর আমেরিকার সমুদ্র উপকূলে উড়তে দেখা যায়।

প্রাপ্তবয়স্ক রিং গাংচিল ঠোঁটে একটি ছোটো লাল ডট রয়েছে এবং টিনবারজেন লক্ষ্য করেছেন যে, সদ্য ছড়িয়ে পড়া ছানারা যখনই খাবার চাইবে, তখন এই জায়গাটি ছড়িয়ে দেবে। একটি পরীক্ষা শুরু করতে, তিনি জাল কার্ডবোর্ডের ঠোঁট তৈরি করেছিলেন, একটি দেহ ছাড়াই কেবল একটি মাথা। বাবা-মা পালিয়ে যাওয়ার পরে, সে বাসাতে গিয়ে ছানাগুলোতে এই ডামি ঠোঁট সরবরাহ করেছিল। চঞ্চুগুলো স্পষ্টতই নকল এবং তিনি ধরে নিয়েছিলেন যে, বাচ্চা পাখিগুলো এগুলো পুরোপুরি প্রত্যাখ্যান করবে।

যা হোক, যখন ছোট্ট গাংচিলগুলো কার্ডবোর্ডের লাল দাগটি দেখতে পেয়েছিল, যেমন তাদের মায়ের সঙ্গে আবদ্ধ থাকে। এই লাল দাগগুলোর জন্য তাদের স্পষ্ট পছন্দ ছিল—যেন তারা জন্মগতভাবে জিনগতভাবে প্রোগ্রাম করা হয়েছিল। শীঘ্রই টিনবারজেন আবিষ্কার করলো যে, লাল দাগটি ততো বড়, ছানাগুলো তত দ্রুত তীক্ষ্ণ হয়ে ওঠে। অবশেষে, তিনি তার উপর তিনটি বড় লাল বিন্দু যুক্ত একটি ঠোঁট তৈরি করেছিলেন। তিনি যখন এটি নীড়ের উপরে রাখলেন, তখন বাচ্চা পাখিরা আনন্দে পাগল হয়ে গেল। তারা ছোট্ট লাল প্যাচগুলোতে এমনভাবে ঠোকরাতে লাগলো, যেন এগুলো তাদের মধ্যে দেখা সবচেয়ে বড়ো চঞ্চু।

টিনবারজেন এবং তার সহকর্মীরা অন্যান্য প্রাণীদের মধ্যেও একই রকম আচরণ আবিষ্কার করেছিলেন। উদাহরণস্বরূপ, গ্রেল্যাগ হংস একটি গ্রাউন্ড-নেস্টিং পাখি। মাঝেমধ্যে, মা বাসাতে ঘুরে বেরোনোর সঙ্গে সঙ্গে ডিমগুলোর মধ্যে একটি বেরিয়ে আসে এবং কাছাকাছি ঘাসে স্থির হয়ে যায়। যখনই এই ঘটবে, হংস ডিমের সঙ্গে কুঁকড়ে যাবে এবং তার চঞ্চু এবং ঘাড় ব্যবহার করে এটিকে নীড়ের মধ্যে ফিরিয়ে আনবে।

টিনবারজান আবিষ্কার করেছিলেন যে, হংস নিকটবর্তী যে-কোনা গোলাকার বস্তু, যেমন বিলিয়ার্ড বল বা লাইট বালবকে নীড়ের মধ্যে ফিরিয়ে আনবে। বস্তু যত বড়, তাদের প্রতিক্রিয়া তত বেশি। একটি হংস এমনকি একটি ভলিবল ঠেলে এবং ফিরিয়ে নেয়ার জন্য দুর্দান্ত চেষ্টা করছিল। বাচ্চাগুলো যেমন স্বয়ংক্রিয়ভাবে লাল

বিন্দুতে উঁকি দেয়, গ্রেল্যাগ হংস একটি স্বতঃস্ফূর্ত নিয়ম অনুসরণ করছিল আমি যখন কাছাকাছি কোনো বৃত্তাকার বস্তুটি দেখতে পাচ্ছি, তখন অবশ্যই আমাকে এটি নিচে ফিরে যেতে হবে। বড় গোলাকার বস্তুটি, এটি পাওয়ার জন্য আমার আরও কঠোর চেষ্টা করা উচিত।

প্রতিটি প্রাণীর মস্তিষ্কের আচরণের জন্য কিছু নির্দিষ্ট নিয়মযুক্ত থাকে এবং এটি যখন এই নিয়মের একটি অতিরঞ্জিত সংস্করণে আসে, তখন এটি ক্রিসমাস গাছের মতো আলোকিত হয়। বিজ্ঞানীরা এই অতিরঞ্জিত সংকেতগুলোকে অতিপ্রাকৃত উদ্দীপনা হিসেবে উল্লেখ করেছেন। একটি অতিপ্রাকৃত উদ্দীপক বাস্তবের একটি ভারী সংস্করণ। যেমনটি তিনটি লাল বিন্দু বা একটি ডিম একটি ভলিবলের আকারের মতো একটি চিট এবং এতে তারা স্বাভাবিকের চেয়ে দৃঢ় প্রতিক্রিয়া দেখায়।

বাস্তবের অতিরঞ্জিত সংস্করণগুলোর জন্য মানুষও ঝুঁকির মধ্যে পড়ে। জাঙ্ক ফুড, উদাহরণস্বরূপ, আমাদের পুরস্কার সিস্টেমগুলোকে এক উন্মত্ততায় চালিত করে। বুনোতে খাবারের জন্য কয়েক হাজার বছর কাটানোর জন্য এবং হাজার হাজার বছর ব্যয় করার পরে, মানুষের মস্তিষ্ক লবণ, চিনি এবং ফ্যাটকে একটি উচ্চমূল্য হিসেবে গড়ে তুলেছে। এই জাতীয় খাবারগুলো প্রায়শই ক্যালোরি ঘন হয় এবং যখন আমাদের প্রাচীন পূর্বপুরুষরা সাবান্নাহ-এ (বৃক্ষহীন তৃণভূমি) ঘোরাঘুরি করছিলেন, তখন এগুলো বেশ বিরল ছিল। যখন আপনি জানেন না যে, আপনার পরবর্তী খাবারটি কোথা থেকে আসছে, তখন যতটা সম্ভব টিকে থাকার জন্য একটি দুর্দান্ত কৌশল।

আজ, আমরা ক্যালোরিসমৃদ্ধ পরিবেশে বাস করি। খাবার প্রচুর পরিমাণে রয়েছে, তবে আপনার মস্তিষ্ক যেমন দুষ্প্রাপ্য হয়, তেমনি এটি সুস্থ করতে থাকে। লবণ, চিনি এবং চর্বিতে উচ্চ মূল্য দেওয়া আর আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে সুবিধাজনক নয়, তবে তীব্র আকর্ষণ অব্যাহত রয়েছে, কারণ মস্তিষ্কের পুরস্কার কেন্দ্রগুলো প্রায় পঞ্চাশ হাজার বছর ধরে পরিবর্তিত হয়নি। আধুনিক খাদ্য শিল্প তাদের বিবর্তনীয় উদ্দেশ্য ছড়িয়ে আমাদের প্যালিওলিথিক (প্রাচীন প্রস্তুরযুগ) প্রবৃত্তিগুলো প্রসারিত করার উপর নির্ভর করে।

খাদ্যবিজ্ঞানের একটি প্রাথমিক লক্ষ্য হলো, এমন পণ্য তৈরি করা, যা ভোক্তাদের কাছে আরও আকর্ষণীয় হয়। একটি ব্যাগ, বাক্স, বা জারের প্রায় প্রতিটি খাবারই কেবল কোনও অতিরিক্ত স্বাদের সঙ্গে যুক্ত হলে কোনো উপায়ে বাড়ানো হয়েছে। একটি আলু চিপে ক্রাঙ্কের সবচেয়ে সন্তোষজনক স্তর, বা একটি সোডায় ফিজের নিখুঁত পরিমাণ আবিষ্কার করতে সংস্থাগুলো কয়েক মিলিয়ন ডলার ব্যয় করে। সমস্ত ডিপার্টমেন্টগুলো আপনার মুখের মধ্যে কোনো পণ্য কেমন অনুভূত হয়, এর

জন্যে নিবেদিত—এটি একটি গুণ যা orosensation (মুখের অনুভূতি) হিসেবে পরিচিত। ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, উদাহরণস্বরূপ, একটি শক্তিশালী সমন্বয় বাইরে সোনালি বাদামি এবং ক্রাঞ্চ, হালকা এবং অভ্যন্তরে মসৃণ।

অন্যান্য প্রক্রিয়াজাত খাবারগুলো ডায়নামিক কন্ট্রাস্ট উন্নত করে, যা ক্রাঙ্কি এবং ক্রিমির মতো সংবেদনগুলোর সংমিশ্রণযুক্ত আইটেমগুলোকে বোঝায়। ক্রিস্পি পিৎজা ক্রাস্টের উপরে গলিত পনিরের আড়ম্বরপূর্ণ কল্পনা বা তার মসৃণ কেন্দ্রের সঙ্গে মিলিত কোনও ওরিও কুকির ক্রাচ কল্পনা করুন। প্রাকৃতিক, অপরিশোধিত খাবারের সঙ্গে, আপনি একই সংবেদনগুলো বারবার উপভোগ করতে চান পাতাকপি (kale)-এর সতেরোতম কামড় কেমন? কয়েক মিনিটের পরে, আপনার মস্তিষ্ক আগ্রহ হারিয়ে ফেলে এবং আপনি পূর্ণ বোধ শুরু করেন। তবে গতিশীল বৈপরীত্যের উচ্চমানের খাবারগুলো অভিজ্ঞতাকে আদর্শ এবং আকর্ষণীয় রাখে, আপনাকে আরও বেশি খেতে উৎসাহিত করে।

শেষ পর্যন্ত, এই জাতীয় কৌশলগুলো খাদ্যবিজ্ঞানীদের প্রতিটি পণ্যের জন্য 'ব্লিস পয়েন্ট' সন্ধান করতে সক্ষম করে—লবণ, চিনি এবং চর্বিযুক্ত সুনির্দিষ্ট সংমিশ্রণ, যা আপনার মস্তিষ্ককে উত্তেজিত করে এবং আপনাকে আরও বেশি করে ফিরে আসতে সহায়তা করে। ফলস্বরূপ, অবশ্যই, আপনি অতিরিক্ত খাচ্ছেন, কারণ হাইপারপ্লেটেবল খাবারগুলো মানুষের মস্তিষ্কের জন্য আরও আকর্ষণীয়। স্টিফান গায়েনেট নামে একজন স্নায়ুবিজ্ঞানী যিনি খাওয়ার আচরণ এবং স্থূলত্বের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ, তিনি বলেছিলেন, 'আমরা আমাদের নিজস্ব বোতামগুলোকে চাপ দেওয়ার ক্ষেত্রে খুব ভালো কিছু পেয়েছি।'

আধুনিক খাদ্য শিল্প, এবং এটি অত্যধিক খাদ্য অভ্যাস গড়ে তুলেছে, এটি আচরণের পরিবর্তনের দ্বিতীয় বিধির একটি উদাহরণ এটি আকর্ষণীয় করুন। সুযোগটি যত আকর্ষণীয় হয়, ততই অভ্যাস গঠনের সম্ভাবনা তত বাড়ে।

চারপাশে তাকাও। আমাদের পূর্বপুরুষেরা যে পৃথিবীতে বিবর্তিত হয়েছে, তার চেয়ে বেশি আকর্ষণীয় বাস্তবতার এমন উচ্চ প্রকৌশলের সংস্করণগুলোতে সোসাইটি পরিপূর্ণ। স্টোরগুলো পোশাক বিক্রি করার জন্য অতিরঞ্জিত হিপ এবং ব্রেস্টসহ ম্যানেকুইন যুক্ত হয়েছে। আমরা কখনো অফিসে বা বাড়িতে যেভাবে পেতে পারি, তার চেয়ে কয়েক মিনিটের মধ্যে সোশ্যাল মিডিয়া আরও বেশি 'পছন্দ' এবং প্রশংসা সরবরাহ করে। অনলাইন অশ্লীল স্লাইসগুলো একসঙ্গে এমন হারে উত্তেজক দৃশ্যাবলি, যা বাস্তব জীবনে প্রতিলিপি দেওয়া অসম্ভব। বিজ্ঞাপনগুলো আদর্শ আলো, পেশাদার মেকআপ এবং ফটোশপড সম্পাদনার সংমিশ্রণে তৈরি করা হয়—এমনকি মডেলটি চূড়ান্ত চিত্রের ব্যক্তির মতো লাগে না। এগুলো হলো আমাদের আধুনিক

বিশ্বের অতিপ্রাকৃত উদ্দীপনা। এগুলো আমাদের কাছে প্রাকৃতিকভাবে আকর্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলোকে অতিরঞ্জিত করে এবং ফলস্বরূপ আমাদের প্রবৃত্তিগুলো বন্য হয়ে পড়ে, অতিরিক্ত শপিং অভ্যাস, সোশ্যাল মিডিয়া অভ্যাস, অশ্লীল অভ্যাস, খাদ্যাভাস এবং অন্য অনেকের দিকে চালিত করে।

ইতিহাস যদি গাইড হিসেবে কাজ করে, তবে ভবিষ্যতের সুযোগগুলো আজকের সময়ের চেয়ে আরও আকর্ষণীয় হবে। প্রবণতা পুরস্কারগুলোকে আরও ঘনীভূত হওয়ার জন্য এবং আরও মোহনীয় হয়ে উঠতে উৎসাহিত করার। জাঙ্ক ফুড প্রাকৃতিক খাবারের চেয়ে ক্যালোরির আরও ঘনীভূত রূপ খাবার। হার্ড অ্যালকোহল বিয়ারের তুলনায় অ্যালকোহলের আরও ঘন ঘন রূপ। ভিডিও গেমগুলো বোর্ড গেমগুলোর চেয়ে খেলার আরও বেশি কেন্দ্রীভূত রূপ। প্রকৃতির সঙ্গে তুলনা করে, এই আনন্দ-সমৃদ্ধ অভিজ্ঞতাগুলো প্রতিরোধ করা শক্ত। আমাদের পূর্বপুরুষদের মস্তিষ্ক রয়েছে, তবে তারা কখনো প্রলোভনের মুখোমুখি হয়নি।

যদি আপনি কোনো আচরণের প্রতিকূলতা বাড়াতে চান, তবে আপনাকে এটি আকর্ষণীয় করে তোলা দরকার। দ্বিতীয় বিধি নিয়ে আমাদের পুরো আলোচনার সময়, আমাদের লক্ষ্য হলো, কিভাবে আমাদের অভ্যাসকে অপ্রতিরোধ্য করা যায়। যদিও প্রতিটি অভ্যাসকে অতিমাত্রায় উদ্দীপক হিসেবে রূপান্তর করা সম্ভব নয়, আমরা যেকোনা অভ্যাসকে আরও প্ররোচিত করতে পারি। এটি করার জন্য, আমাদের একটি তৃষ্ণা কী, তা এবং এটি কীভাবে কাজ করে, তা বুঝতে শুরু করা উচিত। আমরা এমন একটি জৈবিক স্বাক্ষর পরীক্ষা করেই শুরু করি, যা সব অভ্যাসই শেয়ার করে—দ্য ডোপামাইন স্পাইক।

ডোপামাইন-চালিত ফিডব্যাক লুপ

বিজ্ঞানীরা ডোপামাইন নামক নিউরোট্রান্সমিটার পরিমাপ করার মাধ্যমে একটি আকাঙ্ক্ষার ঘটনার সুনির্দিষ্ট মুহূর্তটি ট্র্যাক করতে পারেন। ১৯৫৪ সালে ডোপামাইনের গুরুত্ব সুস্পষ্ট হয় যখন নিউরোসাইন্টিস্ট জেমস অল্ডস এবং পিটার মিলনার এমন একটি এক্সপেরিমেন্ট চালান, যা বাসনা এবং আকাঙ্ক্ষার পিছনের নিউরোলজিক্যাল প্রসেসকে প্রকাশ করে। ইঁদুরের মস্তিস্কে ইলেক্ট্রোড রোপণ করে গবেষকরা ডোপামিনের বের হওয়া অবরুদ্ধ করেছিলেন। বিজ্ঞানীদের অবাক করে দিয়ে, ইঁদুরগুলো বাঁচার সমস্ত ইচ্ছা হারিয়ে ফেলে। তারা খাবে না। তাদের যৌনতা হবে না। তারা কিছুই কামনা করেনি। কিছু দিনের মধ্যেই প্রাণীরা তৃষ্ণায় মারা গেল।

ফলোআপ স্টাডিতে, অন্যান্য বিজ্ঞানীরাও মস্তিষ্কের ডোপামিন নির্গমনকারী অংশগুলোকে বাধা দিয়েছিলেন, তবে এবার তারা ডোপামাইন হ্রাস করা ইঁদুরের মুখে অল্প পরিমাণ ফোঁটায়-ফোঁটায় চিনি ফেলেছিল। তাদের ছোট্ট ইঁদুরের মুখগুলো সুস্বাদু পদার্থ থেকে উপভোগযোগ্য গ্রিন পেয়ে জ্বলতে থাকে। যদিও ডোপামিনকে অবরুদ্ধ করা হয়েছিল, তারা চিনি আগের মতোই পছন্দ করেছে; তারা কেবল এটি আর চায়নি। আনন্দ উপভোগ করার ক্ষমতাটি রয়ে গেল, তবে ডোপামাইন ছাড়াই তাদের ইচ্ছা মরে গেল। এবং ইচ্ছা ছাড়াই, ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যায়।

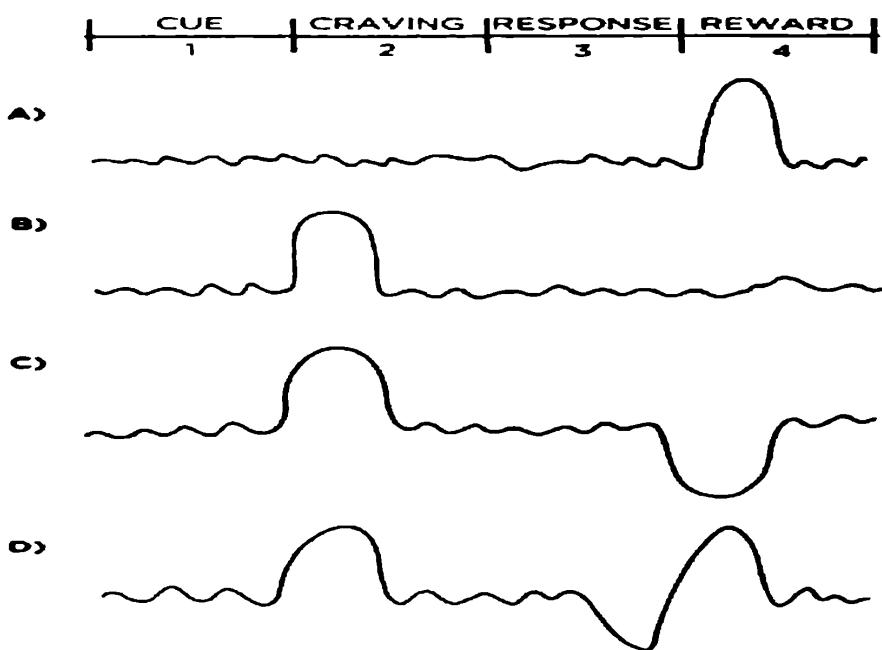
অন্যান্য গবেষকরা যখন এই প্রক্রিয়াটিকে বিপরীত করেছিলেন এবং মস্তিষ্কের পুরস্কার সিস্টেমটিকে ডোপামিন দিয়ে প্লাবিত করেছিলেন, তখন প্রাণীরা খুব দ্রুত গতিতে অভ্যাস সম্পাদন করে। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে, ইঁদুররা প্রতিবার একটি বাক্সে নাক ঠেকাবার সময় ডোপামিনের একটি শক্তিশালী আঘাত পেয়েছিল। কয়েক মিনিটের মধ্যেই ইঁদুরগুলো একটি তীব্র আকর্ষণের বিকাশ ঘটায় এবং তারা প্রতি ঘণ্টায় আটশো বার বক্সের মধ্যে নাক দিয়ে ঠেকা শুরু করে। (মানুষ এতোটা আলাদা নয় : গড় স্লট মেশিন প্লেয়ারটি প্রতি ঘণ্টার ছয় শত বার চাকাটি ঘুরে।)
অভ্যাসগুলো ডোপামাইন-চালিত প্রতিক্রিয়ার লুপ। প্রতিটি অভ্যাস যা উচ্চতর অভ্যাস তৈরি করে—ড্রাগগুলো গ্রহণ, জাঙ্ক ফুড খাওয়া, ভিডিও গেম খেলুন, সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজ করা, ডোপামিনের উচ্চস্তরের সঙ্গে সম্পর্কিত। আমাদের সবচেয়ে বেসিক অভ্যাসগত আচরণ যেমন—খাবার খাওয়া, জল পান করা, সেক্স করা, এবং সামাজিকভাবে ইন্টারঅ্যাক্ট করার জন্যও এটি বলা যেতে পারে।

বছরের পর বছর ধরে, বিজ্ঞানীরা মনে করেছিলেন ডোপামাইন সবই আনন্দের বিষয়, তবে এখন আমরা জানি যে অনুপ্রেরণা, শেখার এবং স্মৃতিশক্তি, শাস্তি এবং বিদ্বেষ এবং স্বেচ্ছাসেবীসহ অনেক স্নায়বিক প্রক্রিয়াতে এটি কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করে।

অভ্যাসের ক্ষেত্রে, মূল গ্রহণযোগ্যতাটি হলো : ডোপামাইন কেবল যখন আপনি আনন্দ উপভোগ করেন তা নয়, আপনি যখন এটি প্রত্যাশা করেন, তখনও মুক্তি হয়। জুয়া আসক্তরা বাজি ধরার আগে ডপামাইন স্পাইক করে থাকে, জয়ের পরে নয়। কোকেনের আসক্তরা পাউডারটি দেখার পরে ডোপামিনের উৎসাহ পায়, তারা তা গ্রহণ করার পরে নয়। যখনই আপনি ভবিষ্যদ্বাণী করেন, যেকোনা সুযোগ পুরস্কারজনক হবে, আপনার ডোপামাইন স্তরগুলো প্রত্যাশা বাড়িয়ে তুলে এবং যখনই ডোপামিন বৃদ্ধি পায়, তেমনি আপনার অনুপ্রেরণাও কাজ করে।

এটি পুরস্কারের প্রত্যাশা, এটির পরিপূর্ণতা নয়। যা আমাদের পদক্ষেপ নিতে ধাবিত করে।

মজার বিষয় হচ্ছে, আপনি যখন পুরস্কার পাবেন, তখন মস্তিষ্কে সক্রিয় হওয়া পুরস্কার সিস্টেমটি একই সিস্টেম, যা তখন পুরস্কারের প্রত্যাশায় সক্রিয় হয়। অভিজ্ঞতার প্রত্যাশা প্রায়শই অর্জনের চেয়ে ভালো অনুভব করতে পারার এটি একটি কারণ। ছোটোবেলায় ক্রিসমাস সকালের কথা চিন্তা করা উপহারগুলো খোলার চেয়ে আরও আনন্দের ছিল। প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে, অবকাশে আসার দিবাস্বপ্ন আসন্ন ছুটির চেয়ে আনন্দের হতে পারে। বিজ্ঞানীরা এটিকে 'চাওয়া' এবং 'পছন্দ করার' মধ্যে পার্থক্য হিসেবে উল্লেখ করেছেন।

ডোপামাইন স্পাইক

চিত্র ৯ একটি অভ্যাস শেখার আগে (এ), ডোপামাইন নিঃসৃত হয় যখন পুরস্কারটি প্রথমবারের জন্য অভিজ্ঞতা হয়। পরের বার (বি)-এর চারপাশে, কোনো কিউ শনাক্ত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই পদক্ষেপ নেওয়ার আগে ডোপামিন ওঠে যায়। এই স্পাইকটি যখনই কিউ স্পটেড হয়, তখন তৎপরতার অনুভূতি এবং পদক্ষেপ নেওয়ার আকুলতায় বাড়ে একবার একটি অভ্যাস শিখলে, ডোপামাইন কখনই পুরস্কার পাওয়ার পর বাড়ে না, কারণ আপনি ইতোমধ্যে পুরস্কারটি আশা করেন। তবে, আপনি যদি কোনো চিহ্ন দেখেন এবং পুরস্কারের প্রত্যাশা করেন, তবে একটি

না পান তবে ডোপামিন হতাশায় নেমে যাবে (সি)। ডোপামাইন প্রতিক্রিয়ার সংবেদনশীলতা স্পষ্টভাবে দেখা যাবে, যখন কোনো পুরস্কার দেরিতে (ডি) সরবরাহ করা হয়। প্রথমত, কিউটি চিহ্নিত করা হয়েছিল এবং ডোপামাইন উৎসাহী তৈরিকারী হিসেবে বেড়ে ওঠে। এর পরে, একটি প্রতিক্রিয়া নেওয়া হয়, তবে পুরস্কারটি যত দ্রুত আশা করা হয়েছিল তত দ্রুত আসে না এবং ডোপামিন ড্রপ শুরু হয়। অবশেষে, যখন আপনি আশা করেছিলেন, তার থেকে একটু পরে পুরস্কারটি আসে, আবার ডোপামাইন স্পাইক করে। যেন মস্তিষ্ক বলছে, 'দেখুন! আমি জানতাম, আমি ঠিক আছি পরের বার এই ক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে ভুলবেন না।'

আপনার মস্তিষ্কে পছন্দ করার চেয়ে পুরস্কার চাওয়ার জন্য অনেক বেশি নিউরাল সার্কিট্রি বরাদ্দ রয়েছে। মস্তিষ্কে চাওয়ার কেন্দ্রগুলো বৃহৎ : মস্তিষ্কের স্টেম, নিউক্লিয়াস অ্যাকুম্বেন্স, ভেন্ট্রাল ট্যাগমেন্টাল অঞ্চল, ডোরসাল স্ট্রিয়েটাম, অ্যামিগডালা এবং প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্সের অংশগুলো। তুলনা করে মস্তিষ্কের পছন্দসই কেন্দ্রগুলো অনেক ছোটো। এগুলোকে প্রায়শই 'হেডোনিক হট স্পট' হিসেবে উল্লেখ করা হয় এবং মস্তিষ্কে ছোটো ছোটো দ্বীপের মতো বিবরণ করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, গবেষকরা দেখতে পেয়েছেন যে, নিউক্লিয়াসের ১০০ শতাংশ অভ্যাসটি ইচ্ছে করার সময় সক্রিয় হয়। ইতোমধ্যে, ক্যামোর মাত্র ১০ শতাংশ পছন্দ করার সময় সক্রিয় করা হয়।

মস্তিষ্ক তৃষ্ণা এবং আকাঙ্ক্ষার জন্য দায়ী অঞ্চলগুলোকে এতো মূল্যবান জায়গা বরাদ্দ করে দেয় যে, এই প্রক্রিয়াগুলো যে ভূমিকা পালন করে তা তার আরও প্রমাণ দেয়। আকাঙ্ক্ষা এমন ইঞ্জিন যা আচরণ চালায়। প্রতিটি পদক্ষেপ প্রত্যাশার আগেই এর আগে নেওয়া হয়। এটি তৃষ্ণা যাতে প্রতিক্রিয়া বাড়ে।

এই অন্তর্দৃষ্টিগুলো আচরণ পরিবর্তনের দ্বিতীয় বিধির গুরুত্ব প্রকাশ করে। আমাদের অভ্যাসকে আকর্ষণীয় করে তুলতে হবে, কারণ এটি একটি লাভজনক অভিজ্ঞতার প্রত্যাশা, যা আমাদেরকে প্রথমে কাজ করতে অনুপ্রাণিত করে। এখানেই প্রলোভন বান্ডিলিং নামে পরিচিত একটি কৌশল কার্যকর হয়।

আপনার অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করার জন্য কীভাবে টেম্পটেশন বান্ডিলিং ব্যবহার করবেন?

আয়ারল্যান্ডের ডাবলিনের বৈদ্যুতিক ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের শিক্ষার্থী রোনান বাইরন নেটফ্লিক্স দেখে আনন্দিত হয়েছিল, তবে তিনি আরও জানতেন যে, তার অনেক বেশি এক্সারসাইজ করা উচিত। তার ইঞ্জিনিয়ারিং দক্ষতাটি ব্যবহারের জন্য রেখে, বাইরন তার নিশ্চল বাইকটি হ্যাক করে এবং এটি তার ল্যাপটপ এবং টেলিভিশনের

সঙ্গে সংযুক্ত করে। তারপরে তিনি একটি কম্পিউটার প্রোগ্রাম লিখেছিলেন, যা নেটফ্লিক্স কেবল একটি নির্দিষ্ট গতিতে সাইকেল চালিয়ে যাওয়ার সময় চালাতে পারে। যদি তিনি খুব বেশি সময়ের জন্য মন্থর হয়ে থাকেন, তবে তিনি যা দেখছিলেন, তা আবার পেডেলিং শুরু না করা পর্যন্ত থেমে যাবে। তিনি ছিলেন এক ফ্যানের ভাষায়, 'টানা নেটফ্লিক্স দেখা একবারে স্থূলত্ব দূর করে।'

তিনি নিজের অনুশীলনের অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য প্রলোভন বান্ডিলিংয়ের কাজও করছিলেন। প্রলোভন বান্ডিলিং এমন একটি ক্রিয়াকে লিঙ্ক করে কাজ করে, যা আপনার করা উচিত, তার সঙ্গে যা আপনি করতে চেয়েছেন। বাইর্নের ক্ষেত্রে, তিনি তার নিশ্চল বাইক চালানোর জন্য নেটফ্লিক্স (যে জিনিসটি তিনি করতে চেয়েছিলেন) দেখার (যা করতে তার প্রয়োজন ছিল) বান্ডিল করেছিলেন।

ব্যবসায়গুলো প্রলোভন বান্ডিলিংয়ে মাস্টার হয়ে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, আমেরিকান ব্রডকাস্টিং সংস্থা, যেটি আরও সাধারণভাবে এবিসি নামে পরিচিত, তারা ২০১৪-২০১৫ মৌসুমে বৃহস্পতিবার-রাতের টেলিভিশন লাইনআপ চালু করলে তারা প্রচুর পরিমাণে প্রলোভন বান্ডিলিংকে প্রচার করেছিল।

প্রতি বৃহস্পতিবার, সংস্থাটি চিত্রনাট্যকার শোন্ডা রাইমস দ্বারা তৈরি তিনটি অনুষ্ঠান প্রচার করবে—গ্রে'জ অ্যানাটমি, স্কান্ডাল এবং হাউ টু গেট এওয়ে উইথ মার্ডার। তারা এটিকে 'টিজিআইটি অন এবিসি' হিসেবে চিহ্নিত করেছিলেন (টিজিআইটি হলো থ্যাঙ্কস গড ইটস থার্সডে)। শো প্রচারের পাশাপাশি, এবিসি দর্শকদের পপকর্ন তৈরি করতে, রেড ওয়াইন পান করতে এবং সন্ধ্যা উপভোগ করতে উৎসাহিত করেছিল।

এবিসির সিডিউলিং-এর প্রধান অ্যান্ড্রু কুবিটস এই প্রচারের পিছনে এই ধারণাটি বর্ণনা করেছেন : 'আমরা বৃহস্পতিবার রাতে দর্শকদের সুযোগ করে দেই, দম্পতি বা স্ত্রী যারা নিজেরাই বসে থাকতে চান এবং মজা পেতে চান এবং তাদের লাল ওয়াইন পান করতে চান এবং কিছু পপকর্ন খেতে।' এই কৌশলটির উজ্জ্বলতা হলো এবিসি তাদের দর্শকদের ইতোমধ্যে যে কাজগুলো করতে চেয়েছিল (রিলাক্স, ওয়াইন পান করুন এবং পপকর্ন খাওয়া) তার সঙ্গে দর্শকদের যা করার প্রয়োজন ছিল, (তাদের অনুষ্ঠানগুলো দেখুন) তার সঙ্গে সংযুক্ত করছিলেন।

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে লোকেরা স্বাচ্ছন্দ্য এবং বিনোদন বোধ করে এবিসি দেখার সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করতে শুরু করে। যদি আপনি প্রতি বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৮টায় রেড ওয়াইন পান করেন এবং পপকর্ন খান, পরে অবশেষে বৃহস্পতিবার সন্ধ্যা ৮টা

মানেই হয়ে যাবে, শিথিলকরণ এবং বিনোদন। পুরস্কার কিউয়ের সঙ্গে যুক্ত হয় এবং টেলিভিশন চালু করার অভ্যাসটি আরও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে।

আপনি যদি একই সঙ্গে আপনার পছন্দের কোনো কাজ করতে চান, তবে আপনার আচরণ আকর্ষণীয় হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। সম্ভবত আপনি সর্বশেষ সেলিব্রিটি গসিপ সম্পর্কে শুনতে চান, তবে আপনার আকার পেতে হবে। প্রলোভন বান্ডিলিং ব্যবহার করে, আপনি কেবল জিমগুলোতে ট্যাবলয়েডগুলো পড়তে এবং রিয়েলিটি শো দেখতে পারতেন। হতে পারে আপনি পেডিকিউর পেতে চান, তবে আপনার ই-মেইল ইনবক্সটি পরিষ্কার করতে হবে। সমাধান অতিরিক্ত ই-মেইলের প্রক্রিয়া করার সময় কেবল পেডিকিউর পান।

প্রিম্যাকের নীতি হিসেবে পরিচিত মনোবিজ্ঞান তত্ত্ব প্রয়োগের জন্য টেমটেশন বান্ডিলিং একটি উপায়। অধ্যাপক ডেভিড প্রিম্যাকের কাজের পরে নামকরণ করা, নীতিটি বলে যে, 'আরও সম্ভাব্য আচরণগুলো কম সম্ভাব্য আচরণগুলো আরও জোরদার করবে।' অন্য কথায়, আপনি যদি সত্যিই অতিরিক্ত কাজের ই-মেইলগুলো প্রসেস করতে না চান, তবে আপনি এটি করার শর্তযুক্ত হবেন, যদি এর অর্থ আপনি সেই পথে যা করতে চান, এমন কিছু করতে হয়।

এমনকি আপনার অভ্যাসটি গাইড করার জন্য নিয়মের একটি সেট তৈরি করতে আমরা অধ্যায় ৫-এ আলোচনা করেছি, এমন অভ্যাসের স্ট্যাকিং কৌশলটির সঙ্গে প্রলোভন বান্ডিলিংকেও একত্র করতে পারি।

অভ্যাস স্ট্যাকিং + প্রলোভন বান্ডিলিং সূত্রটি হলো :

১. [বর্তমান অভ্যাস] এর পরে, আমি [অভ্যাসটি আমার প্রয়োজন] করবো।

২. [অভ্যাসের দরকার আমার] পরে, আমি [অভ্যাস চাইবো] করবো।

আপনি যদি সংবাদটি পড়তে চান, তবে আপনার আরও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে হবে :

১. আমি আমার সকালের কফি পাওয়ার পরে, আমি একটি জিনিস বলবো, যা আমি গতকাল ঘটেছে (প্রয়োজন)-এর জন্য কৃতজ্ঞ।

২. একটি জিনিস বলার পরে—আমি এজন্য কৃতজ্ঞ, আমি সংবাদটি (চাই) পড়বো।

আপনি যদি খেলা দেখতে চান তবে আপনার বিক্রয় কল করা দরকার:

১. আমার লাঞ্চ বিরতি থেকে ফিরে আসার পরে, আমি তিনজন সম্ভাব্য ক্লায়েন্টকে

(প্রয়োজনীয়তা) কল করবো।

২. আমি তিনজন সম্ভাব্য ক্লায়েন্টকে কল করার পরে, আমি ইএসপিএন (চাই) দেখব।

আপনি যদি ফেসবুক চেক করতে চান, তবে আপনার আরও অনুশীলন করা দরকার :

১. আমি আমার ফোনটি বের করার পরে, আমি দশটি বার্পি করবো (প্রয়োজন) করবো।

২. আমি দশ বার্পি করার পরে, আমি ফেসবুক (চাই) যাচাই করবো।

আশা করা যায় যে, অবশেষে আপনি তিনটি ক্লায়েন্টকে কল করতে বা দশটি বার্পি করার অপেক্ষায় থাকবেন, কারণ এর অর্থ আপনি সর্বশেষ স্পোর্টসের সংবাদ পড়তে বা ফেসবুক চেক করতে পারেন। আপনার যা করা দরকার, তা করা মানে আপনি যে কাজটি করতে চান, তা করতে পারেন।

আমরা এই অধ্যায়টি অতিপ্রাকৃত উদ্দীপনা নিয়ে আলোচনা করে শুরু করেছি, যা বাস্তবতার উচ্চতর সংস্করণ, যা আমাদের পদক্ষেপ নেওয়ার আকাঙ্ক্ষাকে বৃদ্ধি করে। আপনি ইতোমধ্যে চান এমন কোনো জিনিসের সঙ্গে সংযোগ স্থাপনের মাধ্যমে যে-কোনো অভ্যাসের তীব্র সংস্করণ তৈরি করার জন্য প্রলোভন বান্ডিলিং করতে পারেন, যেখানে প্রকৃত অপ্রতিরোধ্য অভ্যাসকে ইঞ্জিনিয়ারিং করা একটি কঠিন কাজ, তবে এই সাধারণ কৌশলটি প্রায় কোনো অভ্যাসকে অন্যথায় করার চেয়ে আকর্ষণীয় করে তুলতে কাজে লাগানো যেতে পারে।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণ পরিবর্তনের দ্বিতীয় বিধি এটি আকর্ষণীয় করে তুলেছে।
- সুযোগটি যত আকর্ষণীয় হয়, অভ্যাস গঠনের সম্ভাবনা তত বেশি।
- অভ্যাসগুলো ডোপামাইনচালিত প্রতিক্রিয়ার লুপ। যখন ডোপামাইন বেড়ে যায়, আমাদের প্রেষণাও তেমনি কাজ করে।
- এটি পুরস্কারের প্রত্যাশা, এটির পরিপূর্ণতা নয়, যা আমাদের পদক্ষেপ নিতে পারে। প্রত্যাশা তত বেশি, ডোপামাইন স্পাইকটি তত বেশি।
- আপনার অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য প্রলোভন বান্ডিলিং একটি উপায়। কৌশলটি হলো আপনি যে ক্রিয়াটি করতে চান, তার সঙ্গে যুক্ত করা আপনার কী করা উচিত।

অধ্যায় ৯

আপনার অভ্যাস গঠনে পরিবার ও বন্ধুদের ভূমিকা

১৯৬৫ সালে লাস্লো পোলগার নামের এক হাঙ্গেরিয়ান ব্যক্তি ক্লারা নামের এক মহিলাকে একাধিক অদ্ভুত চিঠি লিখেছিল।

লাসজলো কঠোর পরিশ্রমের প্রতি দৃঢ় বিশ্বাসী ছিলেন। প্রকৃতপক্ষে, এটিই তাঁর বিশ্বাস ছিল তিনি সহজাত প্রতিভার ধারণাটিকে সম্পূর্ণ প্রত্যাখ্যান করেছিলেন। তিনি দাবি করেছিলেন যে, ইচ্ছাকৃত অনুশীলন এবং ভালো অভ্যাসের বিকাশের ফলে একটি শিশু যে-কোনও ক্ষেত্রে প্রতিভা হতে পারে। তাঁর মন্ত্রটি ছিল 'একজন প্রতিভাবান জন্মগ্রহণ করেন না, তবে শিক্ষিত ও প্রশিক্ষিত হয়ে থাকেন।'

লাসল্লো এই ধারণায় এতো দৃঢ় বিশ্বাস করেছিলেন যে, তিনি নিজের বাচ্চাদের সঙ্গে এটি পরীক্ষা করতে চেয়েছিলেন এবং তিনি ক্লারাকে লিখছিলেন, কারণ তাঁর 'একজন স্ত্রীর দরকার ছিল, যে আরোহণ করতে ইচ্ছুক ছিল।' ক্লারা একজন শিক্ষক ছিলেন এবং যদিও তিনি লাসল্লোর মতো অবিচল থাকতে পারেননি, তিনি আরও বিশ্বাস করেছিলেন যে, সঠিক নির্দেশনা দিয়ে যে কেউ তাদের দক্ষতা বাড়িয়ে তুলতে পারে।

লাসজলো সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যে, দাবা এই পরীক্ষার জন্য উপযুক্ত ক্ষেত্র হবে এবং তিনি বাচ্চাদের দাবার প্রডিজিতে পরিণত করার জন্য একটি পরিকল্পনা রেখেছিলেন। বাচ্চাগুলো ঘরে বসে স্কুল পড়তো, সেই সময় হাঙ্গেরিতে তা বিরল ছিল। বাড়িটি দাবার বই এবং বিখ্যাত দাবা খেলোয়াড়দের ছবিতে ভরা হলো। বাচ্চারা ক্রমাগণ একে অপরের বিরুদ্ধে খেলতো এবং তারা যে সেরা টুর্নামেন্টগুলো খুঁজে পেতো, তা প্রতিযোগিতা করতো। পরিবার বাচ্চাদের মুখোমুখি প্রতিটি প্রতিযোগীর টুর্নামেন্টের রেকর্ড একটি সূক্ষ্ম ফাইল সিস্টেমে রাখছিল। তাদের জীবন দাবাতে উৎসর্গ করা হবে।

লাসজলো সাফল্যের সঙ্গে ক্লারাকে সম্মান করেছিলেন এবং কয়েক বছরের মধ্যেই পোলগাররা তিন যুবতীর বাবা-মা হয়ে গেলেন সুসান, সোফিয়া এবং জুডিট।

সবচেয়ে বড় সুসান, যখন তিনি চার বছর বয়সে দাবা খেলতে শুরু করেছিলেন। ছয় মাসের মধ্যে, তিনি বয়স্কদের পরাস্ত করেছিলেন।

মধ্যম শিশু সোফিয়া আরও ভালো করেছে। চৌদ্দ বছর নাগাদ তিনি বিশ্ব চ্যাম্পিয়ন হয়েছিলেন এবং কয়েক বছর পরে তিনি গ্র্যান্ডমাস্টার হয়েছিলেন।
কনিষ্ঠ জুডিট ছিলেন সবার চেয়ে সেরা। পাঁচ বছর বয়সে, তিনি তার বাবাকে হারাতে পারতেন। বারো বছর বয়সে তিনি বিশ্বের সর্বকালের একশতম দাবা খেলোয়াড়ের তালিকায় থাকা সর্বকনিষ্ঠ খেলোয়াড় ছিলেন। পনেরো বছর এবং চার মাস বয়সে, তিনি সর্বকালের সর্বকনিষ্ঠ গ্র্যান্ডমাস্টার হয়েছেন—আগের রেকর্ডধারক ববি ফিশারের চেয়ে ছোটো। সাতাশ বছর ধরে তিনি বিশ্বের এক নম্বর স্থান অধিকারী মহিলা দাবা খেলোয়াড় ছিলেন।

কমপক্ষে বলতে গেলে পোলগার বোনের শৈশবকাল ছিল কল্পিত এবং তবুও, যদি আপনি তাদের সম্পর্কে এটি জিজ্ঞাসা করেন, তবে তারা দাবি করেন যে, তাদের জীবনযাত্রা আকর্ষণীয়, এমনকি উপভোগযোগ্য। সাক্ষাৎকারে, বোনরা তাদের শৈশবকে হতশার চেয়ে মনোরঞ্জন হিসেবে বলে। তারা দাবা খেলা পছন্দ করতো। তারা এটি পর্যাপ্ত পরিমাণে পেতে পারেনি। একবার, লাস্লোলো মধ্যরাতে বাথরুমে সোফিয়াকে দাবা খেলতে দেখেন। তাকে আবার ঘুমোতে যেতে উৎসাহিত করে তিনি বললেন, 'সোফিয়া, টুকরোটি একা রেখে দাও!' যার জবাবে তিনি জবাব দিয়েছিলেন, 'বাবা, তারা আমাকে একা ছাড়বে না!'
পোলগার বোনেরা এমন সংস্কৃতিতে বেড়ে ওঠেন, যা দাবাকে সর্বোপরি প্রাধান্য দিয়েছিল—তাদের জন্য তাদের প্রশংসা করেছে, এর জন্য তাদের পুরস্কৃত করেছে। তাদের বিশ্বে দাবা নিয়ে তারা মোহাবিষ্ট ছিল এবং আমরা যেমন দেখতে চলেছি, আপনার সংস্কৃতিতে যেকোনও অভ্যাস স্বাভাবিক রয়েছে, সেগুলো আপনার পাওয়া আকর্ষণীয় আচরণগুলোর মধ্যে একটি।

সামাজিক নর্মসের জন্য অনুপ্রেরণামূলক টান

মানুষ দলবদ্ধ প্রাণী। আমরা উপযুক্ত হতে চাই, অন্যের সঙ্গে বন্ধুত্ব রাখতে এবং আমাদের সমবয়সীদের সম্মান এবং অনুমোদন অর্জন করতে চাই। এই জাতীয় প্রবণতা আমাদের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয়। আমাদের বিবর্তনীয় ইতিহাসের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, আমাদের পূর্বপুরুষরা উপজাতিগুলোতে বাস করতেন। উপজাতি থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে বা আরও খারাপভাবে, একে বহিষ্কার করার উপায় ছিল—মৃত্যুদণ্ড। 'একাকী নেকড়ে মারা যায়, কিন্তু প্যাকটি বেঁচে থাকে।'

ইতোমধ্যে, যারা অন্যদের সঙ্গে সহযোগিতা করেছেন এবং বন্ধন করেছেন, তারা সুরক্ষা, সঙ্গমের সুযোগ এবং সংস্থানগুলোতে অ্যাক্সেস বৃদ্ধি পেয়েছিলেন, যেমন চার্লস ডারউইন বলেছিলেন, 'মানবজাতির দীর্ঘ ইতিহাসে, যারা সবচেয়ে কার্যকরভাবে সহযোগিতা এবং উন্নতি করতে শিখেছে, তারা বিজয়ী হয়েছে।' ফলস্বরূপ, গভীরতম মানবগুলোর মধ্যে একটি বাসনা অন্তর্গত এবং এই প্রাচীন পছন্দটি আমাদের আধুনিক আচরণের উপর শক্তিশালী প্রভাব ফেলে।

আমরা আমাদের প্রথম দিকের অভ্যাসগুলো চয়ন করি না, আমরা সেগুলো অনুকরণ করি। আমরা আমাদের বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার, আমাদের গির্জা বা স্কুল, আমাদের স্থানীয় সম্প্রদায় এবং সমাজ বৃহত্তর দ্বারা প্রদত্ত স্ক্রিপ্টটি অনুসরণ করি। এই সংস্কৃতি এবং গোষ্ঠীর প্রত্যেকটিই তার নিজস্ব প্রত্যাশা এবং মানগুলোর সেট নিয়ে আসে—কখন এবং কবে বিয়ে করতে হবে, কয়টি সন্তান থাকতে হবে, কোন ছুটি উদ্‌যাপন করতে হবে, আপনার সন্তানের জন্মদিনের পার্টিতে কতো টাকা ব্যয় করতে হবে। বিভিন্ন উপায়ে, এই সামাজিক নিয়মাবলি হলো অদৃশ্য নিয়ম, যা আপনার আচরণকে প্রতিদিন নির্দেশ করে। আপনি সর্বদা এগুলো মনে রাখছেন, এমনকি এগুলো আপনার মনের শীর্ষে না থাকলেও প্রায়শই, আপনি আপনার সংস্কৃতির অভ্যাসগুলো কোনো চিন্তা না করে, কোনো প্রশ্ন না করে এবং কখনো কখনো মনে না রেখে অনুসরণ করে থাকেন। যেমনটি ফরাসি দার্শনিক মিশেল ডি মন্টাইগেন লিখেছিলেন, 'সমাজ জীবনের রীতিনীতি এবং অনুশীলন আমাদের মধ্যে আরও ছড়িয়ে দিয়েছে।'

বেশিরভাগ সময় গ্রুপের সঙ্গে যেতে বোঝা মনে হয় না। প্রত্যেকেই নিজের হতে চায়। আপনি যদি এমন পরিবারে বড় হন, যে পরিবার আপনার দাবা দক্ষতার জন্য আপনাকে পুরস্কৃত করে, তবে দাবা খেলার কাজটি খুব আকর্ষণীয় বলে মনে হয়। আপনি যদি এমন একটি কাজ করেন, যেখানে প্রত্যেকে দামি স্যুট পরে থাকে, তবে আপনিও সেইরকম একটি পরতে আগ্রহী হবেন। যদি দেখা যায় আপনার সমস্ত বন্ধুরা কোনো অভ্যন্তরীণ রসিকতা শেয়ার করে নিচ্ছেন, বা একটি নতুন শব্দগুচ্ছ ব্যবহার করছেন, আপনি এটিও করতে চাইবেন, তাই তারা জানে যে, আপনি 'এটি পেয়েছেন।' আচরণগুলো যখন আমাদের ফিট করতে সহায়তা করে তখন আকর্ষণীয় হয়।

আমরা বিশেষত তিনটি দলের অভ্যাস অনুকরণ করি :

১. ঘনিষ্ঠ।

২. অনেক।

৩. শক্তিশালী।

প্রতিটি গোষ্ঠী আচরণগত পরিবর্তনের দ্বিতীয় বিধি লিভারেজ করায় এবং আমাদের অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তোলার সুযোগ দেয়।

১. ঘনিষ্ঠদের অনুকরণ—

আমাদের আচরণে প্রক্সিমিটি একটি শক্তিশালী প্রভাব ফেলে। এটি শারীরিক পরিবেশের ক্ষেত্রে স্যু, যেমনটি আমরা ষষ্ঠ অধ্যায়ে আলোচনা করেছি, তেমনি এটি সামাজিক পরিবেশের ক্ষেত্রেও স্যু।

আমরা আমাদের চারপাশের লোকদের থেকে অভ্যাসগুলো গ্রহণ করি। আমাদের পিতা-মাতারা যেভাবে যুক্তিগুলো পরিচালনা করেন, আমাদের সহকর্মীরা যেভাবে একে অন্যের সঙ্গে ফ্লার্ট করে, আমাদের সহকর্মীরা যেভাবে ফলাফল পান, তা আমরা অনুকরণ করি।

যখন আপনার বন্ধুরা ধূমপান করে, আপনি এটি করে দেখেন। আপনার স্ত্রীর যখন ঘুমোনোর আগে দরজাটি তালাবদ্ধ হয়ে গেছে, তা দুবার যাচাই করার অভ্যাস আছে যে, আপনি এটিও যাচাই করুন।

আমি দেখতে পাই যে, প্রায়শই আমি আমার চারপাশের লোকদের আচরণটি অনুধাবন না করেই অনুকরণ করি। কথোপকথনে, আমি স্বয়ংক্রিয়ভাবে অন্য ব্যক্তির শরীরের অঙ্গবিন্যাস গ্রহণ করি। কলেজে, আমি আমার রুমমেটের মতো কথা বলতে শুরু করি। অন্য দেশে ভ্রমণের সময়, আমি নিজেকে থামিয়ে দেওয়ার কথা মনে করিয়ে দেওয়ার পরেও অবচেতনভাবে স্থানীয় উচ্চারণটি অনুকরণ করি।

একটি সাধারণ নিয়ম হিসেবে, আমরা কারও যত কাছাকাছি, তাদের কিছু অভ্যাসের অনুকরণ করার সম্ভাবনা আমাদের তত বেশি। এক যুগোপযোগী গবেষণায় বারো হাজার লোককে বত্রিশ বছর ধরে ট্র্যাক করা হয়েছিল এবং দেখা গেছে যে, 'কোনো ব্যক্তির স্থূল কোনও বন্ধু থাকলে তবে তার স্থূলত্বের সম্ভাবনা ৫৭ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছিল।' এটি অন্যান্যভাবে কাজ করে। অন্য একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, সম্পর্কের কোনো ব্যক্তির যদি ওজন হ্রাস পায়, তবে অন্য অংশীদারও প্রায় এক তৃতীয়াংশ সময় কমে আসে। আমাদের বন্ধুরা এবং পরিবারগুলো এক ধরনের অদৃশ্য পিয়ার চাপ সরবরাহ করে, যা আমাদের তাদের দিকে চালিত করে।

অবশ্যই, পিয়ার চাপগুলো কেবল তখনই খারাপ, যদি আপনি খারাপ প্রভাব দ্বারা ঘেরা থাকেন। মহাকাশচারী মাইক ম্যাসিমিনো যখন এমআইটিতে স্নাতক শিক্ষার্থী ছিলেন, তখন তিনি একটি ছোটো রোবোটিক ক্লাস নেন। ক্লাসের দশজনের মধ্যে চারজন নভোচারী হয়েছিলেন। যদি আপনার লক্ষ্য ঘরকে মহাকাশে পরিণত করা হয়, তবে আপনার ঘরটিতে-এর সর্বোত্তম সংস্কৃতির জন্য জিজ্ঞাসা করতে

পারেন। একইভাবে, একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, এগারো বা বারো বছর বয়সে আপনার সর্বোত্তম বন্ধুর আইকিউ যত বেশি হবে, প্রাকৃতিক বুদ্ধির স্তর নিয়ন্ত্রণ করার পরেও আপনার আইকিউ পনেরো বছর বয়সে তার চেয়ে বেশি হবে। আমরা আমাদের চারপাশের লোকদের গুণাবলি এবং অনুশীলনগুলো সজ্জিত করি।

ভালো অভ্যাস গড়ে তুলতে সবচেয়ে কার্যকর জিনিসগুলোর মধ্যে একটি হলো এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করা, যেখানে আপনার কাঙ্ক্ষিত আচরণটি স্বাভাবিক দেখাবে। আপনি যখন অন্যদের প্রতিদিন এটি করতে দেখবেন, তখন নতুন অভ্যাসগুলো অর্জনযোগ্য বলে মনে হবে। আপনি যদি উপযুক্ত লোকেরা দ্বারা ঘেরা থাকেন, তবে আপনার কাজ সাধারণ অভ্যাস হিসেবে বিবেচনা করার সম্ভাবনা বেশি। আপনি যদি জাজ প্রেমীদের দ্বারা ঘেরা থাকেন, তবে আপনি সম্ভবত প্রতিদিন এটি জাজ বাজানো যুক্তিসঙ্গত বলে বিশ্বাস করতে পারেন। আপনার সংস্কৃতি 'সাধারণ'-এর জন্য আপনার প্রত্যাশা সেট করে। আপনার নিজের মতো করে রাখতে চান, এমন অভ্যাসগুলোর সঙ্গে নিজেকে ঘিরে রাখুন। আপনি একসঙ্গে বেড়ে ওঠবেন।
আপনার অভ্যাসকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে আপনি এই কৌশলটি আরও একধাপ এগিয়ে নিয়ে যেতে পারেন।

এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করুন, যেখানে (১) আপনার কাঙ্ক্ষিত আচরণটি হয় স্বাভাবিক আচরণ এবং (২) ইতোমধ্যে আপনার সঙ্গে ঐ গ্রুপের কিছু মিল দেখা যায়। নিউইয়র্ক সিটির একজন উদ্যোক্তা স্টিভ কাম্ব নেড্ড ফিটনেস নামে একটি সংস্থা চালাচ্ছেন, যা 'নার্ডস, মিসফিট এবং মিউট্যান্টদের ওজন হ্রাস করতে, শক্তিশালী হতে এবং স্বাস্থ্যবান হতে সহায়তা করে।' তার ক্লায়েন্টদের মধ্যে আছে ভিডিও-গেমপ্রেমী, চলচ্চিত্রের অনুরাগী এবং গড় joes যারা আকার পেতে চান। অনেক লোক প্রথমবার জিমে যান, বা তাদের ডায়েট পরিবর্তন করার চেষ্টা করে নিজেদের স্থান থেকে সরে গেছেন বলে নিজেকে অনুভব করেন। যদি আপনি ইতোমধ্যে গ্রুপের অন্য সদস্যদের সঙ্গে কিছু ক্ষেত্রে মিল খুঁজে পান—যেমন, স্টার ওয়ার্সের ক্ষেত্রে আপনার পারস্পরিক ভালোবাসা পরিবর্তন আবেদনকারী হয়ে ওঠে, কারণ এখানে আপনার মতো লোকেরা ইতোমধ্যে কিছু করেছে বলে মনে হয়।

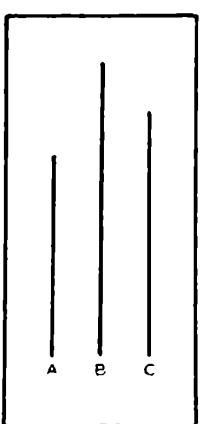
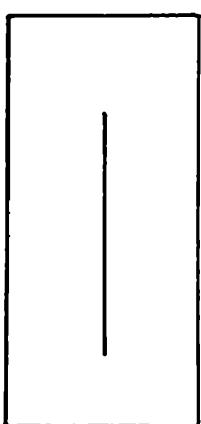
উপজাতিভুক্ত হওয়ার চেয়ে ভালো অনুপ্রেরণা আর কোথাও পাওয়া যায় না। এটি একটি ব্যক্তিগত অনুসন্ধানকে ভাগ করে নেওয়াতে রূপান্তর করে। পূর্বে, আপনি নিজেই আপনার পরিচয়ের একক ছিলেন। আপনি একজন সংগীতশিল্পী। আপনি একজন ক্রীড়াবিদ। আপনি যখন কোনো বুক ক্লাব বা একটি ব্যান্ড বা সাইক্লিং গ্রুপে যোগদান করেন, তখন আপনার পরিচয় আপনার আশেপাশের লোকদের সঙ্গে সংযুক্ত হয়ে যায়। বৃদ্ধি এবং পরিবর্তন এখন আর পৃথক সাধনা নয়। আমরা সংগীতজ্ঞ। আমরা সাইকেলচালক। ভাগ করা পরিচয়টি আপনার ব্যক্তিগত

পরিচয়কে শক্তিশালী করতে শুরু করে। এ কারণেই কোনও লক্ষ্য অর্জনের পরে গোষ্ঠীর অংশ থাকা আপনার অভ্যাস বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি বন্ধুত্ব এবং সম্প্রদায়, যা একটি নতুন পরিচয় এম্বেড করে এবং আচরণ দীর্ঘস্থায়ীভাবে শেষ করে।

২. অনেকের অনুকরণ করা

১৯৫০-এর দশকে মনোবিজ্ঞানী সলোমন আসচ একাধিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালিয়েছিলেন, যা এখন প্রতি বছর আন্ডারগ্র্যাডের সৈন্যদের শেখানো হয়। প্রতিটি পরীক্ষা শুরু করতে, বিষয়টি একদল অপরিচিত ব্যক্তির সঙ্গে ঘরে প্রবেশ করেছিল। তাদের অজানা, অন্যান্য অংশগ্রহণকারীরা গবেষক দ্বারা প্রদত্ত ভূমিকা পালন এবং নির্দিষ্ট প্রশ্নের স্ক্রিপ্টযুক্ত উত্তর দেওয়ার জন্য নির্দেশিত ছিলেন।

গ্রুপটিতে একটি লাইনযুক্ত একটি কার্ড এবং তারপরে একটি লাইনের একটি সিরিজসহ একটি দ্বিতীয় কার্ড দেখানো হয়। প্রতিটি ব্যক্তিকে দ্বিতীয় কার্ডের লাইন থেকে প্রথম কার্ডের লাইনের সমান লাইনটি নির্বাচন করতে বলা হয়েছিল। এটি একটি খুব সাধারণ কাজ ছিল। পরীক্ষায় ব্যবহৃত দুটি কার্ডের উদাহরণ এখানে :

সামাজিক নর্মসগুলোতে কনফর্মিং করা

চিত্র ১০ : এটি তাঁর বিখ্যাত সামাজিক অনুকরণ পরীক্ষায় সলোমন আসচের ব্যবহৃত দুটি কার্ডের প্রতিনিধিত্ব। প্রথম কার্ডে (বামে) রেখার দৈর্ঘ্য স্পষ্টতই লাইন সি-এর সমান, তবে যখন একদল দাবি করেছিলেন যে, এটি ভিন্ন দৈর্ঘ্য ছিল তখন গবেষণার সাবজেক্টগুলো প্রায়শই তাদের নিজস্ব মতামতের পরিবর্তে তাদের মনকে পরিবর্তন করে এবং তাদের চোখ সবার সঙ্গে চলতে থাকে।

পরীক্ষা সর্বদা একইভাবে শুরু হয়। প্রথমত, কিছু সহজ ট্রায়াল হবে, যেখানে প্রত্যেকে সঠিক লাইনে সম্মত হয়েছিল। কয়েক দফার পরে, অংশগ্রহণকারীদের একটি পরীক্ষা দেখানো হয়েছিল, যা পূর্ববর্তীগুলোর মতোই স্পষ্ট ছিল, ঘরের অভিনেতারা ইচ্ছাকৃতভাবে ভুল উত্তর নির্বাচন করবে। উদাহরণস্বরূপ, তারা চিত্র ১০-এ দেখানো তুলনাটির জন্য 'অ' প্রতিক্রিয়া জানাবে, প্রত্যেকেই একমত হবেন যে, লাইনগুলো স্পষ্টভাবে পৃথক হওয়া সত্ত্বেও একই ছিল।

সাবজেক্ট, যিনি এই ব্যবহার সম্পর্কে অজ্ঞাত ছিলেন, তিনি অবিলম্বে হতবাক হয়ে উঠবেন। তাদের চোখ প্রশস্ত হবে। তারা নিজেরাই নার্ভাস হয়ে হাসবে। তারা অন্যান্য অংশগ্রহণকারীদের প্রতিক্রিয়া ডাবল চেক করবে। তাদের আন্দোলন একের পর এক ব্যক্তি একই ভুল প্রতিক্রিয়া জানাতে থাকবে। শীঘ্রই, বিষয়টি তাদের নিজের চোখে সন্দেহ তৈরি করবে। অবশেষে, তাদের হৃদয়ে জেনে ভুল উত্তরটিই জানিয়ে দেবে।

আসছে এই পরীক্ষাটি বহুবার এবং বিভিন্ন উপায়ে চালিয়েছে। তিনি যা আবিষ্কার করেছিলেন তা হলো, অভিনেতার সংখ্যা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে সাবজেক্টের অসঙ্গতিও বাড়ে। যদি এটি কেবল একজন সাবজেক্ট এবং একজন অভিনেতা হয়ে থাকে, তবে সেই ব্যক্তির পছন্দের কোনো প্রভাব পড়বে না। তারা কেবল ধরে নিয়েছিল যে, তারা একটি ডামিযুক্ত ঘরে রয়েছে। যখন দুজন অভিনেতা বিষয়টি নিয়ে ঘরে ছিলেন, তখনও খুব একটা প্রভাব পড়েনি। তবে অভিনেতা বেড়ে যখন তিনজন এবং চারজন হয়ে একইভাবে আটজন হয়ে যাওয়ার কারণে, সাবজেক্টের নিজেরই দ্বিতীয়-অনুমান করার সম্ভাবনা বেশি হয়ে যায়। পরীক্ষার শেষে, প্রায় ৭৫ শতাংশ সাবজেক্ট গোষ্ঠীর উত্তরগুলোর সঙ্গে একমত হয়েছিল, যদিও তা স্পষ্টতই ভুল ছিল।

যখনই আমরা কীভাবে আচরণ করবো, সে সম্পর্কে আমরা অনিশ্চিত থাকি, আমরা আমাদের আচরণের দিকনির্দেশনা দেওয়ার জন্য গোষ্ঠীর দিকে নজর রাখি। আমরা ক্রমাগত আমাদের পরিবেশ স্ক্যান করে ভাবছি যে, 'প্রত্যেকে কী করছে?' আমরা অ্যামাজন বা ইয়েল্প বা ট্রিপ অ্যাডভাইজারের পর্যালোচনাগুলো পরীক্ষা করি, কারণ আমরা 'সেরা' কেনা, খাওয়া এবং ভ্রমণের অভ্যাসটি অনুকরণ করতে চাই। এটি সাধারণত একটি স্মার্ট কৌশল। সংখ্যায় প্রমাণ আছে।
তবে একটি ডাউনসাইড হতে পারে।

উপজাতির স্বাভাবিক আচরণ প্রায়ই ব্যক্তির পছন্দসই আচরণকে পরাস্ত করে। উদাহরণস্বরূপ, একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, শিম্পাঞ্জি যখন একটি গ্রুপের সদস্য হিসেবে বাদাম খোলার একটি কার্যকর উপায় শিখেছে এবং তারপরে একটি কার্যকর নতুন গ্রুপে স্যুইচ করে, যারা কম কার্যকর পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকে, তখন সে উচ্চতর বাদাম ক্র্যাকিং পদ্ধতি ব্যবহার করা এড়াতে পারে, বাকি শিম্পাঞ্জি সঙ্গে মিশে থাকার জন্য।

মানুষও একই রকম। গ্রুপের নিয়মগুলো মেনে চলার জন্য প্রচণ্ড অভ্যন্তরীণ চাপ রয়েছে। গৃহীত হওয়ার পুরস্কারটি প্রায়শই যুক্তি জেতা, স্মার্ট লাগা বা সত্যের সন্ধান করা। বেশিরভাগ দিন, আমরা নিজেরাই ঠিক হওয়ার চেয়ে ভিড়ের সঙ্গে ভুল করে থাকি।

অন্যের সঙ্গে কীভাবে চলতে হয়, তা মানুষের মন জানে। এটি অন্যদের সঙ্গে মিলিত হতে চায়, এটি আমাদের প্রাকৃতিক মোড। আপনি এটিকে ওভাররাইড করতে পারেন—আপনি এই গোষ্ঠীটিকে উপেক্ষা করতে বা অন্য লোকেরা যা মনে করেন, তার প্রতি খেয়াল রাখা বন্ধ করতে বেছে নিতে পারেন, তবে এটি কার্যকর হয়। আপনার সংস্কৃতির উপাদানের বিরুদ্ধে দৌড়াতে অতিরিক্ত প্রচেষ্টা প্রয়োজন। যখন আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার অর্থ উপজাতিকে চ্যালেঞ্জ জানানো হয়, তখন পরিবর্তনটি আকর্ষণহীন। আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করার অর্থ উপজাতির সঙ্গে মানানসই, পরিবর্তনটি খুব আকর্ষণীয়।

৩. শক্তিমানকে অনুকরণ করা

মানুষ সর্বত্র শক্তি, প্রতিপত্তি এবং মর্যাদাকে অনুসরণ করে। আমরা আমাদের জ্যাকেটে পিন এবং মেডেলিয়ান চাই। আমরা আমাদের শিরোনামে প্রেসিডেন্ট বা অংশীদার চাই। আমরা গ্রহণযোগ্য, স্বীকৃত এবং প্রশংসিত হতে চাই। এই প্রবণতা নিরর্থক বলে মনে হতে পারে, তবে সামগ্রিকভাবে, এটি একটি স্মার্ট পদক্ষেপ। ঐতিহাসিকভাবে, বৃহত্তর শক্তি এবং মর্যাদার অধিকারী একজন ব্যক্তির আরও সংস্থান থাকতে পারে, বেঁচে থাকার বিষয়ে কম চিন্তা করেন এবং আরও আকর্ষণীয় সাথি হিসেবে প্রমাণিত হন।

আমরা এমন আচরণের প্রতি আকর্ষণ করি, যা আমাদের শ্রদ্ধা, অনুমোদন, প্রশংসা এবং স্থিতি অর্জন করে। আমরা জিমের একজন হতে চাই, যিনি পেশী-আপগুলো করতে পারেন, বা এমন সংগীতশিল্পী, যিনি সবচেয়ে শক্ত কর্ড অগ্রগতি বা অতি দক্ষ শিশুদের সঙ্গে পিতা বা মাতা খেলতে পারেন, কারণ এই বিষয়গুলো আমাদের ভিড় থেকে পৃথক করে। একবার আমরা ফিট হয়ে গেলে, আমরা বাইরে দাঁড়ানোর উপায়গুলো সন্ধান শুরু করি।

এটি অত্যন্ত কার্যকর ব্যক্তিদের অভ্যাস সম্পর্কে আমাদের এতো যত্নশীল হওয়ার একটি কারণ। আমরা সফল ব্যক্তিদের আচরণের অনুলিপি করার চেষ্টা করি, কারণ আমরা নিজেরাই সাফল্য কামনা করি। আমাদের প্রতিদিনের অনেক অভ্যাস হলো লোকদের অনুকরণ। আপনি আপনার শিল্পের সবচেয়ে সফল সংস্থাগুলোর বিপণনের কৌশলগুলো প্রতিলিপি করুন। আপনি আপনার প্রিয় বেকার থেকে একটি রেসিপি তৈরি করুন। আপনি আপনার প্রিয় লেখকের গল্প বলার কৌশল ধার করে নিন। আপনি আপনার বসের যোগাযোগের স্টাইলটি নকল করেন। আমরা যেসব লোকদের ঈর্ষা করি, তাদের অনুকরণ করি।

উচ্চ মর্যাদার লোকেরা অন্যের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা উপভোগ করেন। এবং এর অর্থ যদি কোনও আচরণ যদি আমাদের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা পেতে পারে, তবে আমরা এটি আকর্ষণীয় মনে করি।

আমরা এমন আচরণগুলো এড়াতেও অনুপ্রাণিত হই, যা আমাদের অবস্থানকে দুর্বল করে। আমরা আমাদের হেজেসগুলো ছাঁটাই করি এবং আমাদের লনকে ছাঁটাই করি, কারণ আমরা পাড়ার স্লোব হতে চাই না। যখন আমাদের মা বেড়াতে আসে, আমরা ঘরটি পরিষ্কার করি, কারণ আমরা তার খারাপ মূল্যায়ন পেতে চাই না। আমরা ক্রমাগত ভাবছি যে, 'অন্যরা আমাকে কী ভাবেন?' এবং এর উত্তরের উপর ভিত্তি করে আমাদের আচরণ পরিবর্তন করি।

এই অধ্যায়ের শুরুতে উল্লেখ করা হয়েছে দাবাড়ু বোনদের কথা। এটি ছিল সামাজিক প্রভাবগুলো আমাদের আচরণে প্রভাব ফেলতে পারে, তার শক্তিশালী এবং স্থায়ী প্রভাবের প্রমাণ। বোনরা প্রতিদিন অনেক ঘণ্টা দাবা অনুশীলন করে এবং কয়েক দশক ধরে এই অসাধারণ প্রচেষ্টা চালিয়ে যায়। তবে এই অভ্যাস এবং আচরণগুলো তাদের আকর্ষণ বজায় রেখেছিল, কিছু কারণ তারা তাদের সংস্কৃতি দ্বারা মূল্যবান ছিল। তাদের পিতামাতার প্রশংসা থেকে গ্র্যান্ডমাস্টার হওয়ার কৃতিত্বের মতো বিভিন্ন স্ট্যাটাস মার্কারগুলো তাদের চেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার পিছনের অন্যতম কারণ ছিল।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আমরা যে সংস্কৃতিতে বাস করি, তা নির্ধারণ করে যেকোনা আচরণগুলো আমাদের কাছে আকর্ষণীয়।
- আমরা আমাদের অভ্যাসগুলো গ্রহণ করি, যা আমাদের সংস্কৃতির দ্বারা প্রশংসিত এবং অনুমোদিত হয়, কারণ আমাদের উপজাতির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার প্রবল ইচ্ছা আছে।
- আমরা তিনটি সামাজিক গোষ্ঠীর অভ্যাসের অনুকরণ করি ঘনিষ্ঠ (পরিবার এবং বন্ধুবান্ধব), অনেকগুলো (উপজাতি) এবং শক্তিশালী (যা মর্যাদা ও প্রতিপত্তি রয়েছে)।
- উন্নত অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনি সবচেয়ে কার্যকর জিনিসগুলোর মধ্যে একটি হলো এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করা, যেখানে (১) আপনার কাঙ্ক্ষিত আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ এবং (২) আপনার ইতোমধ্যে কিছুটা গোষ্ঠীর সঙ্গে মিল রয়েছে।
- উপজাতির স্বাভাবিক আচরণ প্রায়ই ব্যক্তির পছন্দসই আচরণকে পরাস্ত করে। বেশিরভাগ দিন, আমরা নিজেরাই ঠিক থাকার চেয়ে ভিড়ের সঙ্গে ভুল করে থাকি।
- যদি কোনো আচরণ আমাদের অনুমোদন, সম্মান এবং প্রশংসা পেতে পারে, তবে আমরা এটিকে আকর্ষণীয় মনে করি।

অধ্যায় ১০

আপনার খারাপ অভ্যাসের কারণগুলো কিভাবে সন্ধান এবং ঠিক করতে হয়?

২০১২ সালের শেষের দিকে, আমি ইস্তাম্বুলের সর্বাধিক বিখ্যাত রাস্তা ইস্তিকালাল ক্যাডেসি থেকে কয়েক ব্লক দূরের একটি পুরানো অ্যাপার্টমেন্টে বসেছিলাম। আমি চার দিনের তুরস্কের ভ্রমণে মাঝামাঝি ছিলাম এবং আমার গাইড মাইক কয়েক ফুট দূরে একটি জরাজীর্ণ আর্মচেয়ারে স্বস্তিতে বসেছিলেন।

মাইক আসলেই গাইড ছিল না। তিনি মেইনের একমাত্র লোক ছিলেন, যিনি পাঁচ বছর ধরে তুরস্কে বাস করেছিলেন, তবে তিনি যখন দেশে যাচ্ছিলেন, তখন তিনি আমাকে চারপাশে দেখানোর প্রস্তাব দিয়েছিলেন এবং আমি তাকে নিয়ে গিয়েছিলাম। এই বিশেষ রাতে, আমি তাকে এবং তার মুষ্টিমেয় তুর্কি বন্ধুদের সঙ্গে ডিনারে আমন্ত্রিত হয়েছিলাম।

আমাদের মধ্যে সাতজন ছিলাম এবং আমি একমাত্র সেই ব্যক্তিই ছিলাম, যেকোনা এক সময় প্রতিদিন কমপক্ষে একটি প্যাকেট সিগারেট পান করতাম না। আমি তুরস্কের একজনকে জিজ্ঞাসা করলাম, তিনি কিভাবে শুরু করলেন। 'বন্ধুরা', তিনি বলেছিলেন, 'এটি সর্বদা আপনার বন্ধুদের সঙ্গে শুরু হয়। এক বন্ধু ধুমপান করে, তারপরে আপনি এটি চেষ্টা করে দেখেন।'

সত্য আকর্ষণীয় বিষয়টি ছিল যে, ঘরের অর্ধেক লোক ধূমপান ছাড়তে সক্ষম হয়েছিল। এই মুহূর্তে মাইক কয়েক বছর ধরে ধুমপানমুক্ত ছিল এবং তিনি শপথ করে বলেছেন যে, অ্যালেন কারের 'ইজি ওয়ে টু স্টপ স্মোকিং' বইয়ের কারণে তিনি এই অভ্যাসটি ছেড়ে দিয়েছেন।

'এটি আপনাকে ধুমপানের মানসিক বোঝা থেকে মুক্তি দেয়,' তিনি বলেছিলেন। 'এটি আপনাকে বলে : নিজেকে মিথ্যা বলা বন্ধ করুন। আপনি জানেন যে আপনি আসলে ধুমপান করতে চান না। আপনি জানেন যে, আপনি স্যুই এটি উপভোগ করেন না' এটি আপনাকে এমন মনে করতে সহায়তা করে যে, আপনি আর শিকার না। আপনি বুঝতে শুরু করেছেন যে, আপনার ধুমপান করার দরকার নেই।'

আমি কখনো সিগারেট পানের চেষ্টা করিনি, তবে কৌতূহলের কারণে আমি বইটি পড়ে দেখেছি। লেখক ধূমপায়ীদের তাদের অভিলাষ দূর করতে সহায়তা করার একটি আকর্ষণীয় কৌশল ব্যবহার করেছেন। তিনি ধূমপানের সঙ্গে যুক্ত প্রতিটি কিউকে পরিকল্পিতভাবে পুনরায় কাঠামোবদ্ধ করেন এবং এটিকে একটি নতুন অর্থ দেন।

তিনি এই জাতীয় জিনিস বলেছেন :

- আপনি ভাবেন যে, আপনি কিছু ছেড়ে দিচ্ছেন, তবে আপনি কিছু ছাড়ছেন না কারণ সিগারেট আপনার জন্য কিছুই করে না।
- আপনারা মনে করেন, ধূমপান এমন একটি জিনিস, যা আপনার সামাজিক হওয়ার জন্য দরকার হয়, তবে তা নয়। আপনি মোটেই ধূমপান ছাড়া সামাজিক হতে পারেন।
- আপনি মনে করেন ধূমপান হলো মানসিক চাপ উপশম করার বিষয়ে, তবে তা নয়। ধূমপান আপনার স্নায়ুকে স্বস্তি দেয় না, এটি তাদেরকে ধ্বংস করে।

বারবার, তিনি এই বাক্যাংশগুলো এবং সেগুলোর মতো অন্যদের পুনরাবৃত্তি করেন। 'এটি আপনার মনের মধ্যে স্পষ্টভাবে নিন,' তিনি বলেছেন। 'আপনি কিছুই হারাচ্ছেন না এবং আপনি কেবল আপনার স্বাস্থ্য, শক্তি এবং অর্থের ক্ষেত্রেই নয়, আত্মবিশ্বাস, আত্মসম্মান, স্বাধীনতা এবং সর্বোপরি গুরুত্বপূর্ণ আপনার ভবিষ্যতের জীবনের দৈর্ঘ্য এবং গুণমানের ক্ষেত্রেও দুর্দান্ত সাফল্য অর্জন করছেন।'

বইয়ের শেষের দিকে পৌঁছে যাওয়ার সময় ধূমপান করা পৃথিবীর সবচেয়ে হাস্যকর কাজ বলে মনে হবে এবং যদি আপনি আর ধূমপান আপনার কোনো উপকারের জন্য প্রত্যাশা না করেন, তবে আপনার ধূমপানের কোনো কারণ থাকবে না। এটি আচরণের পরিবর্তনের দ্বিতীয় বিধির বিপরীত : এটিকে অপ্রত্যাশিত করে ফেলেন।

এখন, আমি জানি এই ধারণাটি অতিরিক্ত সরল মনে হতে পারে। আপনার মন পরিবর্তন করুন এবং আপনি ধূমপান ছেড়ে দিতে পারেন। তবে আমার সঙ্গে এক মিনিট থাকুন।

যেখান থেকে আকাঙ্ক্ষাগুলো আসে

প্রতিটি আচরণের বাইরের স্তরে তৃষ্ণা এবং গভীর এবং একটি অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য থাকে। আমার প্রায়শই এমন লোভ থাকে, যা এরকম কিছু হয় 'আমি tacos খেতে চাই।' আপনি যদি আমাকে জিজ্ঞাসা করেন, আমি কেন টাকো খেতে

চাই, তবে আমি বলবো না, 'কারণ বেঁচে থাকার জন্য আমার খাবারের প্রয়োজন' তবে স্যুটি হলো কোথাও গভীরভাবে টাকো খাওয়ার জন্য আমি প্রেরণা পেয়েছি, কারণ বেঁচে থাকার জন্য আমাকে খেতে হবে। অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য হলো খাদ্য এবং জল প্রাপ্তি, এমনকি আমার নির্দিষ্ট অভ্যাসটি যদি ট্যাকোর জন্য থেকে থাকে।

আমাদের অন্তর্নিহিত কিছু উদ্দেশ্যগুলোর মধ্যে রয়েছে :

- শক্তি সঞ্চয় করে
- খাদ্য এবং জল পান
- প্রেম এবং পুনরুৎপাদন সন্ধান করুন
- অন্যের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন করুন
- সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদন জয় করুন
- অনিশ্চয়তা হ্রাস করুন
- মর্যাদা এবং প্রতিপত্তি অর্জন

একটি লালসা কেবল গভীর অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যটির নির্দিষ্ট প্রকাশ। আপনার মস্তিষ্ক সিগারেট ধূমপান করার জন্য বা ইনস্টাগ্রামে চেক করতে বা ভিডিও গেম খেলার আকাঙ্ক্ষায় বিকশিত হয়নি। গভীর স্তরে, আপনি কেবল অনিশ্চয়তা হ্রাস করতে এবং উদ্‌বেগ দূর করতে, সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদনের জন্য, বা অবস্থান অর্জন করতে চান।

অভ্যাস তৈরির মতো প্রায় কোনো পণ্যের দিকে তাকান এবং আপনি দেখতে পাবেন যে, এটি কোনো নতুন অনুপ্রেরণা তৈরি করে না, বরং মানব প্রকৃতির অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলোতে ত্বরান্বিত করে।

- প্রেম এবং পুনরুৎপাদন করুন = টিন্ডার ব্যবহার করে।
- অন্যের সঙ্গে সংযোগ স্থাপন এবং বন্ধন = ফেসবুক ব্রাউজ করা
- সামাজিক স্বীকৃতি এবং অনুমোদন জিতুন = ইনস্টাগ্রামে পোস্ট করা
- অনিশ্চয়তা হ্রাস করুন = গুগলে অনুসন্ধান
- স্ট্যাটাস এবং প্রেস্টিক অর্জন = ভিডিও গেম খেলে

আপনার অভ্যাসটি প্রাচীন আকাঙ্ক্ষার আধুনিক সমাধান। পুরানো দুর্গন্ধের নতুন সংস্করণ। মানুষের আচরণের পিছনে অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলো একই থাকে। আমরা যে নির্দিষ্ট অভ্যাসগুলো সম্পাদন করি, তা ইতিহাসের সময়কালের ভিত্তিতে পৃথক।

এখানে শক্তিশালী অংশ একই অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যটি সম্বোধন করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। একজন ব্যক্তি সিগারেট খেয়ে স্ট্রেস কমাতে শিখতে পারে। অন্য একজন ব্যক্তি দৌড়ে গিয়ে তাদের উদ্‌বেগকে সহজ করতে শেখেন। আপনার

বর্তমান অভ্যাসগুলো আপনার মুখোমুখি সমস্যাগুলো সমাধান করার সর্বোত্তম উপায় নয়; এগুলো কেবল আপনি ব্যবহার করতে শেখা পদ্ধতি। আপনি যে সমস্যার সমাধান করতে হবে, তার সঙ্গে সমাধানটি একবার যুক্ত করার পরে আপনি এটিতে ফিরে আসতে থাকবেন।

অভ্যাসগুলো সবই মেলামেশা সম্পর্কে। এই অ্যাসোসিয়েশনগুলো নির্ধারণ করে যে, আমরা কোনো অভ্যাসটি পুনরাবৃত্তি করার যোগ্য বলে বিবেচনা করি কিনা। প্রথম বিধি সম্পর্কে আমাদের আলোচনায় যেমন কভার করেছি, আপনার মস্তিষ্ক ক্রমাগত তথ্য শোষণ করছে এবং পরিবেশের কিউগুলো লক্ষ্য করছে। প্রতিবার আপনি যখন কোনও কিউ উপলব্ধি করেন, তখন আপনার মস্তিষ্ক একটি সিমুলেশন চালায় এবং পরবর্তী মুহূর্তে কী করবে সে সম্পর্কে ভবিষ্যদ্বাণী করে।

- কিউ : আপনি খেয়াল করেছেন চুলা গরম।
- ভবিষ্যদ্বাণী   আমি যদি এটি স্পর্শ করি, তবে আমি পুড়ে যাবো, সুতরাং আমার এটি স্পর্শ করা এড়ানো উচিত।
- কিউ : আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে, ট্র্যাফিক লাইট সবুজ হয়ে গেছে।
- ভবিষ্যদ্বাণী : আমি যদি এসকেলেটরে পা রাখি, তবে আমি এটি চৌরাস্তা দিয়ে নিরাপদে পার হয়ে যাবো এবং আমার গন্তব্যটির কাছে চলে যাবো, তাই আমার এসকেলেটরের উপর দিয়ে পদক্ষেপ নেওয়া উচিত।

একটি কিউ দেখতে পেলেই, অতীত অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে এটিকে শ্রেণিবদ্ধ করুন এবং উপযুক্ত প্রতিক্রিয়া নির্ধারণ করুন।

এই সমস্ত তাৎক্ষণিকভাবে ঘটে, তবে এটি আপনার অভ্যাসের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, কারণ প্রতিটি ক্রিয়ার আগে একটি পূর্বাভাস ঘটে। জীবন প্রতিক্রিয়াশীল বোধ করে, তবে এটি আসলে ভবিষ্যদ্বাণীমূলক। সারা দিন ধরে আপনি আপনার সর্বোত্তম অনুমান করেছেন, আপনি সবেমাত্র যা দেখেছেন এবং অতীতে আপনার জন্য কি কাজ করেছে, তা কিভাবে দেওয়া যায়, সে সম্পর্কে আপনি সেরা অনুমান করছেন। আপনি পরের মুহূর্তে কী ঘটবে, তা অনন্তভাবেই ভবিষ্যদ্বাণী করছেন।

আমাদের আচরণ এই ভবিষ্যদ্বাণীগুলোর উপর খুব বেশি নির্ভরশীল। আরেকটি উপায় রাখুন, আমরা কিভাবে আমাদের উপর ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলো ব্যাখ্যা করি, তার উপর আমাদের আচরণ নির্ভর করে, আবশ্যিকভাবে ঘটনাগুলোর উদ্দেশ্যগত বাস্তবতার উপরে নয়। দুজন লোক একই সিগারেটের দিকে নজর দিতে পারে এবং একজন ধূমপানের তাগিদ অনুভব করে, অন্য একজন গন্ধে বিজড়িত হয়। আপনার পূর্বাভাসের উপর নির্ভর করে একই কিউ একটি ভালো অভ্যাস, বা

খারাপ অভ্যাসের সূচনা করতে পারে। আপনার অভ্যাসে আসল কারণ হলো পূর্ববর্তী ভবিষ্যদ্‌বাণীর।

এই ভবিষ্যদ্‌বাণীগুলো অনুভূতির দিকে পরিচালিত করে, যা আমরা সাধারণত একটি তৃষ্ণা, একটি অনুভূতি, একটি আকাঙ্ক্ষা, একটি আবেগকে বর্ণনা করি। অনুভূতি এবং আবেগগুলো আমরা উপলব্ধি করা কিউগুলোকে রূপান্তর করে এবং আমরা যে ভবিষ্যদ্‌বাণী করি, সেগুলো আমরা একটি সিগন্যালে পরিণত করি, যা আমরা প্রয়োগ করতে পারি। তারা বর্তমানে আমরা কী ব্যাপারে সংবেদনশীল তা বোঝাতে সহায়তা করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি এটি অনুধাবন করেন বা না করেন, আপনি এখনই কতোটা গরম এবং শীত অনুভব করছেন, তা লক্ষ্য করছেন। যদি তাপমাত্রা এক ডিগ্রি কমে যায়, আপনি সম্ভবত কিছু করতে পারবেন না। যদি তাপমাত্রা দশ ডিগ্রি কমে যায়, তবে আপনি শীত অনুভব করবেন এবং পোশাকের আরও একটি স্তর রাখবেন। ঠাণ্ডা লাগা এমন সংকেত, যা আপনাকে কোনো কাজের জন্য প্ররোচিত করেছিল। আপনি পুরো সময়টি ইঙ্গিতটি সংবেদন করছেন, তবে আপনি যখন ভবিষ্যদ্‌বাণী করেন কেবল ভিন্ন পরিবেশে আপনি ভালো থাকবেন, তখনই আপনি পদক্ষেপ নিয়ে থাকবেন।

একটি আকাঙ্ক্ষা হলো কিছু অনুপস্থিতির অনুভূতি। এটি আপনার অভ্যন্তরীণ অবস্থার পরিবর্তন করার আকাঙ্ক্ষা। যখন তাপমাত্রা হ্রাস পায়, তখন আপনার দেহটি বর্তমানে কী অনুভব করছে এবং কী অনুভব করতে চায়, তার মধ্যে একটি ব্যবধান থাকে। আপনার বর্তমান অবস্থা এবং আপনার পছন্দসই অবস্থার মধ্যে এই ব্যবধানটি কাজ করার একটি কারণ সরবরাহ করে।

ইচ্ছা আপনি এখন কোথায় এবং ভবিষ্যতে আপনি কোথায় থাকতে চান, তার মধ্যে পার্থক্য। এমনকি ক্ষুদ্রতম ক্রিয়াটি মুহূর্তের চেয়ে আলাদা অনুভব করার প্রেরণার সঙ্গে জড়িত। যখন আপনি binge-eat ev light up বা সামাজিক মিডিয়া ব্রাউজ করেন, তখন আপনি যা চান তা আলুর চিপ বা সিগারেট বা পছন্দগুলোর একগুচ্ছ নয়। আপনি যা চান তা হলো, আলাদা বোধ করা।

আমাদের অনুভূতি এবং আবেগ আমাদের বর্তমান অবস্থায় অবিচল থাকা বা পরিবর্তন আনতে বলে দেয়। তারা আমাদের কর্মের সেরা কোর্স স্থির করতে সহায়তা করে। স্নায়ু বিশেষজ্ঞরা আবিষ্কার করেছেন যে, যখন আবেগ এবং অনুভূতি প্রতিবন্ধী হয়, তখন আমরা আসলে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা হারাতে পারি। কী অনুসরণ করা উচিত এবং কোনটা এড়াতে হবে, সে সম্পর্কে আমাদের কোনো সংকেত নেই। নিউরোসায়েন্টিস্ট অ্যান্টোনিও দামাসিও যেমন ব্যাখ্যা করেছেন, 'এটি এমন আবেগ, যা আপনাকে জিনিসগুলোকে ভালো, খারাপ বা উদাসীন হিসেবে চিহ্নিত করতে দেয়।'

সংক্ষেপে, আপনি যে নির্দিষ্ট অভ্যাসটি অনুভব করেন এবং অভ্যাসগুলো সম্পাদন করা, তা আপনার মূল অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্যগুলো সম্বোধন করার চেষ্টা। যখনই কোনো অভ্যাস সফলভাবে কোনো উদ্দেশ্যকে সম্বোধন করে, আপনি আবার এটি করার জন্য উৎসাহ তৈরি করেন। সময়মতো, আপনি ভবিষ্যদ্‌বাণী করতে শিখেন যে, সোশ্যাল মিডিয়া পরীক্ষা করা আপনাকে আপনার অনুভূতি বোধ করতে সহায়তা করবে, বা ইউটিউব দেখা আপনাকে আপনার ভয় ভুলে যেতে দেবে। অভ্যাসগুলো আকর্ষণীয় হয় যখন আমরা তাদেরকে ইতিবাচক অনুভূতির সঙ্গে যুক্ত করি এবং আমরা আমাদের ক্ষয়ক্ষতির পরিবর্তে আমাদের সুবিধার জন্য এই অন্তর্দৃষ্টি ব্যবহার করতে পারি।

কীভাবে আপনার কঠিন অভ্যাসগুলো উপভোগ করতে ব্রেনকে রি-প্রোগ্রাম করতে পারেন?

আপনি যদি কোনো ইতিবাচক অভিজ্ঞতার সঙ্গে তাদের সংযুক্ত করতে শিখতে পারেন, তবে আপনি কঠোর অভ্যাসগুলোকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে পারেন। কখনো কখনও, আপনার যা দরকার তা হলো একটি সামান্য মাইন্ডসেট শিফট। উদাহরণস্বরূপ, আমরা প্রায়শই একটি নির্দিষ্ট দিনে আমাদের যা করতে হয় তা নিয়ে কথা বলি। কাজের জন্য আপনাকে প্রথমে ঘুম থেকে উঠতে হবে। আপনার ব্যবসায়ের জন্য আপনাকে আরও একটি বিক্রয় কল করতে হবে। আপনার পরিবারের জন্য আপনাকে রাতের খাবার রান্না করতে হবে।

এখন, কেবল একটি শব্দ পরিবর্তন করার কল্পনা করুন : আপনার কাছে 'নেই'-কে আপনাকে 'পেতে' হবে-তে।

আপনাকে কাজের জন্য খুব তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠতে হবে। আপনি আপনার ব্যবসায়ের জন্য আরেকটি বিক্রয় কল করতে পারেন। আপনি আপনার পরিবারের জন্য রাতের খাবার রান্না করতে পারেন। কেবল একটি শব্দ পরিবর্তন করে, আপনি প্রতিটি ইভেন্ট দেখার উপায়টি সরিয়ে ফেলেন। আপনি এই আচরণগুলো বোঝা হিসেবে দেখাকে পরিবর্তন করে এগুলোকে সুযোগে পরিণত করেন।

মূল বিষয়টি হলো বাস্তবের উভয় সংস্করণই স্যু। আপনাকে এই জিনিসগুলো করতে হবে এবং আপনি সেগুলো করতেও পারেন। আমরা যে মাইন্ডসেট বেছে নিই তার প্রমাণ আমরা খুঁজে পেতে পারি।

আমি একবার হুইলচেয়ার ব্যবহার করে এমন এক ব্যক্তির গল্প শুনলাম। যখন তাকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছিল যে, এর মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখা কঠিন কিনা, তিনি প্রতিক্রিয়া জানিয়েছিলেন, 'আমি আমার হুইলচেয়ারে সীমাবদ্ধ নই—আমি এটি দ্বারা মুক্তি পেয়েছি। যদি আমার এই হুইলচেয়ার না থাকতো তবে আমি বিছানাতে আবদ্ধ

থাকতাম এবং কখনোই আমার বাড়িটি ছাড়তে পারতাম না।' দৃষ্টিভঙ্গিতে এই পরিবর্তনটি কিভাবে তিনি প্রতিদিন বাঁচেন, তা পুরোপুরি রূপান্তরিত করেছিল।

আপনার অভ্যাসগুলো অসুবিধাগুলোর চেয়ে তাদের সুবিধাগুলো হাইলাইট করার জন্য আপনার মনের পুনঃপ্রোগ্রাম করা এবং অভ্যাসটিকে আরও আকর্ষণীয় বলে মনে করা একটি দ্রুত এবং হালকা ওজনের উপায়।

ব্যায়াম। অনেকে ব্যায়ামকে একটি চ্যালেঞ্জিং কাজ হিসেবে সংযুক্ত করে, যা শক্তি ক্ষয় করে এবং আপনাকে নিঃশেষিত করে। আপনি দক্ষতার বিকাশ এবং আপনাকে উন্নত করার উপায় হিসেবে এটি সহজেই দেখতে পারেন। 'আমাকে সকালে দৌড়াতে যেতে হবে' নিজেকে বলার পরিবর্তে বলুন, 'এখন ধৈর্য ধরার এবং দ্রুত চলার সময় এসেছে।'

অর্থায়ন অর্থ সাশ্রয় প্রায়ই ত্যাগের সঙ্গে জড়িত। তবে আপনি যদি একটি সাধারণ স্যু বুঝতে পারেন, তবে আপনি সীমাবদ্ধতার চেয়ে স্বাধীনতার সঙ্গে এটি যুক্ত করতে পারেন আপনার বর্তমানে স্টান্ডার্ডের নিচে বাস করা আপনার ভবিষ্যতের উপায়কে বাড়িয়ে তোলে। আপনি এই মাসে যে অর্থ সঞ্চয় করেন, তা পরের মাসে আপনার ক্রয় ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।

মেডিটেশন যে কেউ তিন সেকেন্ডেরও বেশি সময় ধরে ধ্যান করার চেষ্টা করেছেন, তিনি জানেন যখন পরবর্তী বিভ্রান্তি অনিবার্যভাবে আপনার মনে ঢুকে যায়, তখন এটি কতোটা হতাশা হতে পারে। আপনি হতাশাকে আনন্দে রূপান্তরিত করতে পারেন, যখন আপনি বুঝতে পারবেন যে প্রতিটি বাধা আপনাকে শ্বাস ফেরাতে অনুশীলনের সুযোগ দেয়। বিক্ষিপ্ততা একটি ভালো জিনিস, কারণ ধ্যান অনুশীলন করতে আপনার বাধা দরকার।

Pregame jitters অনেকে বড় উপস্থাপনা দেওয়ার আগে বা কোনো গুরুত্বপূর্ণ ইভেন্টে অংশ নেওয়ার আগে উদ্‌বেগ বোধ করে। তারা দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস, একটি দ্রুত হার্টের হার, উচ্চ উত্তেজনা অনুভব করে। যদি আমরা এই অনুভূতিগুলো নেতিবাচকভাবে ব্যাখ্যা করি, তবে আমরা হুমকি এবং উত্তেজনা বোধ করি। যদি আমরা এই অনুভূতিগুলো ইতিবাচকভাবে ব্যাখ্যা করি, তবে আমরা তরলতা এবং অনুগ্রহের সঙ্গে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি। আপনি 'আমি নার্ভাস' থেকে 'আমি উৎসাহিত এবং আমাকে মনোনিবেশ করতে সাহায্য করার জন্য একটি অ্যাড্রেনালাইন দ্রুত পেয়ে যাচ্ছি'—এই মন্তব্য করতে পারেন।

এই ছোট্ট মাইন্ডসেট শিফটগুলো জাদু নয়, তবে তারা কোনো বিশেষ অভ্যাস বা পরিস্থিতির সঙ্গে আপনার অনুভূতিগুলো পরিবর্তন করতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি এটিকে আরও একধাপ এগিয়ে নিতে চান, তবে আপনি একটি অনুপ্রেরণা রীতি তৈরি করতে পারেন। আপনি কেবল নিজের অভ্যাসকে কোনো কিছুর সঙ্গে সংযুক্ত করার অনুশীলন উপভোগ করেন, তারপরে আপনি যখনই কিছুটা প্রেরণার প্রয়োজন, তখন আপনি সেই কিউ-টি ব্যবহার করতে পারেন। উদাহরণ স্বরূপ, আপনি যদি সহবাসের আগে যদি সর্বদা একই গান বাজান, তবে আপনি সঙ্গীতটিকে কাজের সঙ্গে যুক্ত করতে শুরু করবেন। আপনি যখনই মেজাজে আসতে চান, কেবল play-তে চাপ দিন।

পিটার্সবার্গের একজন বক্সার এবং লেখক এড লাতিমোর অজান্তেই অনুরূপ কৌশল থেকে উপকৃত হয়েছেন। 'অদ্ভুত উপলব্ধি,' তিনি লিখেছিলেন। 'লেখার সময় আমার হেডফোনগুলো [চালু] রেখে আমার ফোকাস এবং মনোনিবেশ বৃদ্ধি পায়। এমনকি আমার কোনো সংগীত বাজাতে হয় না।' বুঝতে না পেরে সে নিজেই কন্ডিশনিং করছিল। শুরুতে, তিনি হেডফোন লাগিয়েছিলেন, তিনি কিছু সংগীত বাজানো উপভোগ করেছিলেন এবং মনোনিবেশ সহকারে কাজ করেছেন। পাঁচ, দশ, বিশ বার এটি করার পরে, তার হেডফোনগুলো লাগানো একটি সূত্র হয়ে ওঠে, যা তিনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে বর্ধিত ফোকাসের সঙ্গে যুক্ত হন। তৃষ্ণা স্বাভাবিকভাবে অনুসরণ করেছিল।

অ্যাথলিটরা পারফর্ম করার জন্য মাইন্ডসেটে নিজেকে পেতে একই জাতীয় কৌশল ব্যবহার করে। আমার বেসবল ক্যারিয়ারের সময়, আমি প্রতিটি খেলার আগে টানা এবং নিক্ষেপ করার একটি নির্দিষ্ট রীতি গড়ে তুলেছিলাম। পুরোক্রমটিতে প্রায় দশ মিনিট সময় নিয়েছিল এবং আমি প্রতি একক সময় একইভাবে করেছি। যদিও এটি শারীরিকভাবে আমাকে খেলতে উষ্ণ করেছে, ততই গুরুত্বপূর্ণ এটি আমাকে সঠিক মানসিক অবস্থাও উষ্ণ করেছে। আমি আমার পূর্বের রীতিটি প্রতিযোগিতামূলক এবং কেন্দ্রীভূত বোধের সঙ্গে সংযুক্ত করতে শুরু করি। এমনকি যদি আগে থেকেই আমার অনুপ্রেরণা না ঘটে, আমার রীতির সঙ্গে আমার কাজ শেষ হওয়ার পরেও আমি 'গেম মোডে' ছিলাম।

আপনি প্রায় যেকোনা উদ্দেশ্যের সঙ্গে এই কৌশলটি মানিয়ে নিতে পারেন। বলুন আপনি সাধারণভাবে সুখী বোধ করতে চান। এমন কিছু সন্ধান করুন, যা আপনাকে স্যুই খুশি করে—যেমন আপনার কুকুরকে পেটানো বা বুদবুদ গোসল করা এবং তারপরে একটি ছোট্ট রুটিন তৈরি করুন, যা আপনি নিজের পছন্দসই কাজটি করার আগে প্রতিবার সম্পাদন করেন। আপনি তিনটি গভীর শ্বাস নিতে পারেন এবং হাসি।

তিনটি গভীর নিশ্বাস। হাসুন। কুকুর পোষা। পদ্ধতি পুনরাবৃত্তি করুন। অবশেষে, আপনি এই শ্বাস এবং হাসি সংযুক্ত করতে শুরু করবেন, ভালো মেজাজে থাকার সঙ্গে রুটিন। এটি কিউ হয়ে যায়—যার অর্থ খুশি হওয়া। একবার প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে আপনি আপনার আবেগের অবস্থার পরিবর্তন করার জন্য যেকোনা সময় এটি ভেঙে ফেলতে পারেন। কাজের চাপে? তিনটি গভীর শ্বাস নিন এবং হাসি দিন। জীবন নিয়ে দুঃখ? তিনটি গভীর শ্বাস এবং হাসি। একবার কোনো অভ্যাস তৈরি হয়ে গেলে, আসল পরিস্থিতিটির সঙ্গে তার সামান্য যোগসূত্র থাকলেও কিউ একটি অভিলাষকে প্ররোচিত করতে পারে।

আপনার খারাপ অভ্যাসের কারণগুলো সন্ধান এবং ঠিক করার মূল চাবিকাঠিটি হলো, তাদের সম্পর্কে আপনার সঙ্গে থাকা অ্যাসোসিয়েশনগুলোকে নতুন করে প্রকাশ করা। এটি সহজ নয়, তবে আপনি যদি আপনার পূর্বাভাসগুলো পুনরায় প্রোগ্রাম করতে পারেন, তবে আপনি একটি কঠোর অভ্যাসকে আকর্ষণীয় জায়গায় রূপান্তর করতে পারেন।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণ পরিবর্তনের দ্বিতীয় বিধির বিপরীতটি এটিকে চাঙ্গা করে তোলে।
- প্রতিটি আচরণের পৃষ্ঠ স্তরে তৃষ্ণা এবং গভীরে অন্তর্নিহিত উদ্দেশ্য থাকে।
- আপনার অভ্যাস প্রাচীন আকাঙ্ক্ষার আধুনিক সমাধান।
- আপনার অভ্যাসের কারণটি হলো পূর্ববর্তী ভবিষ্যদ্বাণী। ভবিষ্যদ্বাণী অনুভূতিকে বাড়িয়ে দেয়।
- খারাপ অভ্যাসটিকে এলোমেলো মনে করার জন্য এগিড়ে চলার সুবিধাগুলো হাইলাইট করুন।
- অভ্যাসগুলো আকর্ষণীয় হয় যখন আমরা তাদেরকে ইতিবাচক অনুভূতির সঙ্গে সংযুক্ত করি, এবং যখন আমরা তাদেরকে নেতিবাচক অনুভূতির সঙ্গে সংযুক্ত করি, un একটি কঠিন অভ্যাসের অবিলম্বে আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু করে একটি অনুপ্রেরণা অনুষ্ঠান তৈরি করুন।

কিভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করা যায়?

প্রথম বিধি : এটি সুস্পষ্ট করুন

১. ১ অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়ার জন্য আপনার বর্তমান অভ্যাসটি লিখুন।

১.২ : বাস্তবায়ন উদ্দেশ্যগুলো ব্যবহার করুন : 'আমি [এলাকায়] এই [TIME] এই [আচরণে] করবো।'

১.৩ : অভ্যাসের স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন '[বর্তমান বাসস্থান] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করবো'।

১.৪ : আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের কিউগুলো সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।

দ্বিতীয় বিধি : এটি আকর্ষণীয় করুন।

২. ১ : প্রলোভন বান্ডিলিং ব্যবহার করুন। আপনার যে ক্রিয়াকলাপটি করতে হবে, তা যুক্ত করুন।

২. ২ : এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করুন, যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ।

২. ৩ একটি অনুপ্রেরণা রীতি তৈরি করুন। একটি কঠিন অভ্যাসের আগে অবিলম্বে কিছু উপভোগ করুন।

তৃতীয় বিধি : এটি সহজ করুন।

চতুর্থ বিধি : এটি সন্তুষ্ট করুন।

খারাপ অভ্যাস কীভাবে ব্রেক করা যায়?

প্রথম বিধির বিপরীতকরণ : এটি অদৃশ্য করুন।

১.৫ এক্সপোজার হ্রাস। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের কিউগুলো সরান।

দ্বিতীয় বিধির বিপরীতকরণ : এটিকে অনাকর্ষণীয় করুন।

২.৪ আপনার মাইন্ডসেটকে পুনরায় ফ্রেম করুন। আপনার খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলো হাইলাইট করুন।

তৃতীয় বিধির বিপরীতকরণ : এটি কঠিন করুন।

চতুর্থ বিধির বিপরীতকরণ : এটি অসন্তুষ্ট করুন।

অধ্যায় ১১

আস্তে আস্তে চলুন, কিন্তু কখনোই পিছিয়ে নেই

ক্লাসের প্রথম দিনে, ফ্লোরিডা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক জেরি ইউলসমান তার ফিল্মের ফটোগ্রাফির ছাত্রদের দুটি গ্রুপে বিভক্ত করলেন।

ক্লাসরুমের বাম পাশের প্রত্যেকে, তিনি ব্যাখ্যা করেছিলেন, 'পরিমাণ' গ্রুপে থাকবেন। তাদেরকে কেবল উৎপাদিত কাজের পরিমাণের উপর গ্রেড করা হবে। ক্লাসের চূড়ান্ত দিনে, তিনি প্রতিটি শিক্ষার্থীর দ্বারা জমা দেওয়া ফটোগুলোর সংখ্যার সঙ্গে মিলিয়েছিলেন। একশো ফটোর জন্য একটি এ, নব্বইটি ছবির জন্য একটি বি, আশিটি ফটোর জন্য সি, এবং অন্যদেরকে এভাবে রেট করেন।
এদিকে, ঘরের ডান পাশে থাকা সবাইকে 'মানের' গ্রুপে রাখেন। এদেরকে কেবল তাদের কাজের শ্রেষ্ঠত্বের ভিত্তিতে গ্রেড করা হবে। সেমিস্টারের সময় তাদের কেবল একটি ফটো তৈরি করতে হবে, তবে একটি এ পেতে এটি প্রায় নিখুঁত চিত্র হতে হবে।

কাজটি শেষে, তিনি চমৎকার যে তথ্য জানতে পারলেন, তা হলো যে, সমস্ত সেরা ফটোগুলো পরিমাণ গ্রুপ দ্বারা উৎপাদিত হয়েছিল। সেমিস্টার চলাকালীন, এই শিক্ষার্থীরা ফটো তুলতে, রচনা ও আলোকিত নিয়ে পরীক্ষা করা, ডার্করুমে বিভিন্ন পদ্ধতি পরীক্ষা করে নেওয়া এবং তাদের ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণে ব্যস্ত ছিল। শত শত ফটো তৈরির প্রক্রিয়াতে, তারা তাদের দক্ষতাকে সম্মান জানায়। এদিকে, মানের গ্রুপটি নিখুঁততা সম্পর্কে অনুমান করে বসেছিল। শেষ পর্যন্ত, যাচাই করা তত্ত্ব এবং একটি মাঝারি ছবি বাদে তাদের প্রচেষ্টার জন্য তাদের কাছে দেখানোর খুব কম ছিল।

পরিবর্তনের অনুকূল পরিকল্পনাটি সন্ধান করার চেষ্টা করে দিশেহারা হওয়া সহজ ওজন হ্রাস করার দ্রুততম উপায়, পেশি তৈরির সেরা প্রোগ্রাম, সাইড hustle-এর জন্য নিখুঁত ধারণা। আমরা তাই সর্বোত্তম পদ্ধতির সন্ধান করি, যা আমরা কখনোই পদক্ষেপ নেওয়ার সময় আশেপাশে পাই না। যেমন ভোল্টায়ার একবার লিখেছিলেন, 'সবচেয়ে ভালো ভালোর শত্রু।' আমি এটিকে গতিতে থাকা এবং এর মধ্যে পার্থক্য হিসেবে উল্লেখ করি গ্রহণ কর্ম।

দুটি ধারণা একইরকম শোনায়, তবে সেগুলো একই নয়। আপনি যখন গতিতে থাকেন, আপনি পরিকল্পনা এবং কৌশল শিখতে থাকেন। এগুলো সমস্ত ভালো জিনিস, তবে তারা কোনো ফল দেয় না।

অন্যদিকে, ক্রিয়া এমন আচরণের ধরন, যা কোনো ফলাফল সরবরাহ করবে। যদি আমি লিখতে চাই নিবন্ধগুলোর জন্য বিশ ধারণার আউটলাইন প্রকাশ করি, তবে তা গতিযুক্ত। আমি যদি বসে বসে একটি নিবন্ধ লিখি, তবে এটি ক্রিয়া। আমি যদি আরও ভালো ডায়েট প্ল্যান অনুসন্ধান করি এবং বিষয়টিতে কয়েকটি বই পড়ি, তবে এটিই গতি। আমি যদি সত্যিই একটি স্বাস্থ্যকর খাবার খাই, তবে এটি ক্রিয়া। কখনো কখনো গতি দরকারি, কিন্তু এটি নিজে থেকে কোনও ফলাফল কখনই তৈরি করতে পারে না। আপনি ব্যক্তিগত প্রশিক্ষকের সঙ্গে কতোবার কথা বলছেন, তা বিবেচনাধীন নয়, সেই গতি আপনাকে কখনোই আকার দেবে না। আপনি যে ফলাফলটি অর্জন করতে চাইছেন, তা কেবল কাজ করার ক্রিয়াটি পাবে।

যদি গতি ফলাফলের দিকে না যায়, আমরা কেন এটি করি? কখনো কখনো আমরা এটি করি, কারণ আমাদের আসলে আরও পরিকল্পনা করতে হবে, বা আরও শিখতে হবে। তবে প্রায়শই না করা, আমরা এটি করি, কারণ গতি আমাদের অনুভব করতে দেয় যে, আমরা ব্যর্থতার ঝুঁকি না নিয়ে অগ্রগতি করছি। সমালোচনা এড়ানোর ক্ষেত্রে আমাদের বেশিরভাগ বিশেষজ্ঞ ব্যর্থ হওয়া বা জনসাধারণের বিচার হওয়া ভালো মনে হয় না, তাই এমন পরিস্থিতি এড়াতে আমাদের ঝোঁক রয়েছে এবং পদক্ষেপ নেওয়ার চেয়ে আপনি গতিতে পিছলে যাওয়ার সবচেয়ে বড় কারণ : আপনি ব্যর্থতা বিলম্ব করতে চান।

সচল থাকা এবং নিজেকে নিশ্চিত করা সহজ—আপনি এখনও অগ্রগতি করছেন। আপনি মনে করেন, 'আমি এখনই চারটি সম্ভাব্য ক্লায়েন্টের সঙ্গে কথোপকথন পেয়েছি। এটা ভালো। আমরা সঠিক দিকে যাচ্ছি।' বা, 'আমি যে বইটি লিখতে চাই, তার জন্য কিছু ধারণা ব্রেনস্ট্রোম করেছি। এগুলোই আসছে।'
গতি আপনাকে জিনিসগুলো সম্পন্ন করার মতো করে তোলে। তবে স্যুই যখন প্রস্তুতি বিলম্বের এক রূপ হয়ে যায়, আপনি কিছু করার জন্য প্রস্তুত হলে আপনার কিছু পরিবর্তন করতে হবে। আপনি নিছক পরিকল্পনা করতে চান না। আপনি অনুশীলন করতে চান।

আপনি যদি কোনও অভ্যাস আয়ত্ত করতে চান, তবে চাবিকাঠি হলো পুনরাবৃত্তি দিয়ে শুরু করুন, সিদ্ধি নয়। আপনার একটি নতুন অভ্যাসের প্রতিটি বৈশিষ্ট্যের মানচিত্র তৈরি করার দরকার নেই। আপনার কেবল এটি অনুশীলন করা উচিত।
এটি তৃতীয় বিধির প্রথম গ্রহণ আপনার কেবল আপনার প্রতিস্থাপন করা দরকার।

এটি কতো সময়ে একটি নতুন অভ্যাস গড়ে তুলবে?

অভ্যাস গঠন হলো প্রক্রিয়া, যার দ্বারা কোনো আচরণ পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ক্রমান্বয়ে আরও স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে। আপনি যত বেশি ক্রিয়াকলাপ পুনরাবৃত্তি করেন, তত বেশি আপনার মস্তিষ্কের ক্ষমতা সেই ক্রিয়াকলাপে দক্ষ হয়ে ওঠে। স্নায়ুবিজ্ঞানীরা এটিকে দীর্ঘমেয়াদি potentiation (নার্ভের মধ্যে ইম্‌পাল্‌স প্রবাহ বৃদ্ধি পাওয়া) বলেছেন, যা সাম্প্রতিক ক্রিয়াকলাপের নিদর্শনগুলোর ভিত্তিতে মস্তিষ্কে নিউরনের মধ্যে সংযোগকে শক্তিশালীকরণ বোঝায়। প্রতিটি পুনরাবৃত্তির সঙ্গে, সেল-টু-সেল সংকেত উন্নত হয় এবং নিউরাল সংযোগগুলো আরও শক্ত করে। ১৯৪৯ সালে নিউরোপিসিওলজিস্ট ডোনাল্ড হ্যাব দ্বারা প্রথম বর্ণিত, এই ঘটনাটি সাধারণত হেবের বিধি হিসেবে পরিচিত 'Neuron that fire together, wire together' (ব্রেনের যে সার্কিটগুলো বেশি ব্যবহৃত হয়, সেগুলো আরও শক্তিশালী হয়ে ওঠে)।

একটি অভ্যাস পুনরাবৃত্তি মস্তিষ্কে পরিষ্কার শারীরিক পরিবর্তন আনে। সঙ্গীতজ্ঞদের মধ্যে, গিটারের স্ট্রিং বা বেহালার ধনুক টানার মতো শারীরিক চলনের জন্য সেরিবেলাম—এটি ননমিউজিসিয়ানদের চেয়ে বড়। গণিতবিদগণ, ইতোমধ্যে নিকৃষ্ট প্যারিয়েটাল লোবুলে ধূসর পদার্থ বৃদ্ধি করেছেন, যা গণনা এবং গণনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এর আকারটি ক্ষেতে ব্যয় হওয়া সময়ের সঙ্গে সরাসরি সম্পর্কযুক্ত; বয়স্ক এবং আরও বেশি গণিতবিদ অভিজ্ঞ, ধূসর পদার্থের বৃদ্ধি তত বেশি।

বিজ্ঞানীরা যখন লন্ডনে ট্যাক্সি ড্রাইভারগুলোর মস্তিষ্ক বিশ্লেষণ করেছেন, তারা দেখতে পান যে, হিপ্পোক্যাম্পাস—স্থানিক স্মৃতিতে জড়িত মস্তিষ্কের একটি অঞ্চল—ট্যাক্সিবিহীন চালকদের চেয়ে তাদের এই অংশ উল্লেখযোগ্য পরিমাণে বড়ো ছিল। আরও আকর্ষণীয়, কোনো ড্রাইভার অবসর নেওয়ার সময় হিপ্পোক্যাম্পাস আকারে হ্রাস পেয়েছিল। নিয়মিত ওজন প্রশিক্ষণে সাড়া দিতে শরীরের পেশীগুলোর মতো, মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট অঞ্চলগুলো যেমন ব্যবহার করা হয়, তেমনি ত্যাগ করার সঙ্গে সঙ্গে এট্রোফিও খাপ খায়।

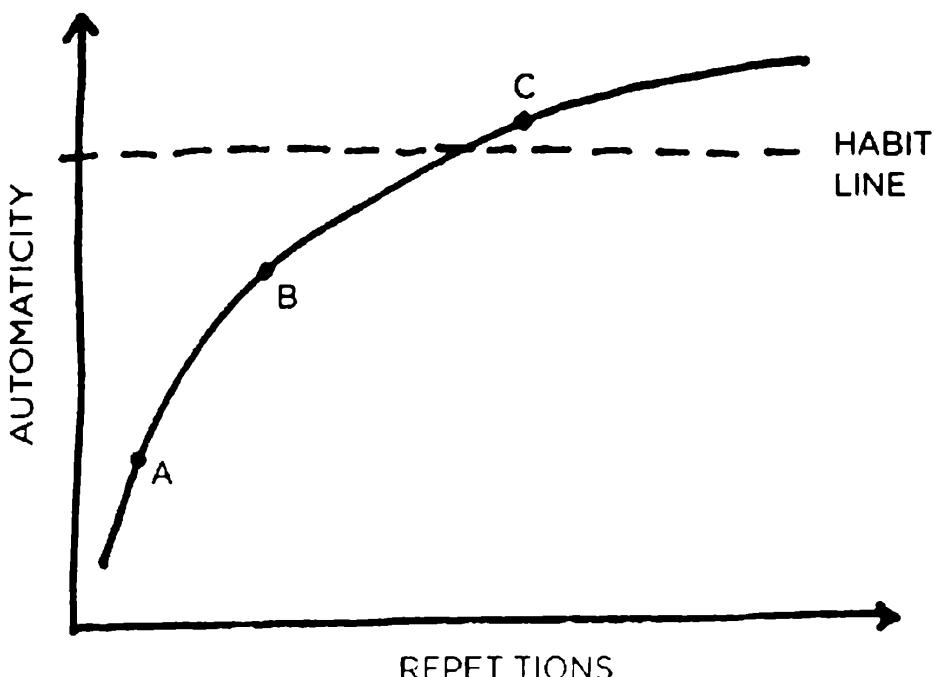
অবশ্যই, অভ্যাস স্থাপনে পুনরাবৃত্তির গুরুত্বটি নিয়ে স্নায়ুবিজ্ঞানীরা আশপাশে হাঁটা শুরু করার অনেক আগে থেকেই স্বীকৃত হয়েছিল। ১৮৬০ সালে, ইংরেজ দার্শনিক জর্জ এইচ লুইস উল্লেখ করেছিলেন, 'একটি নতুন ভাষা বলতে শেখার ক্ষেত্রে, বাদ্যযন্ত্র বাজানো বা বেপরোয়া আন্দোলন করতে গিয়ে, প্রচণ্ড অসুবিধা অনুভূত হয়, কারণ প্রতিটি সংবেদনকে যে চ্যানেলগুলোর মধ্য দিয়ে যেতে হয়, সেই

চ্যানেলগুলো প্রতিষ্ঠিত হয় না; তবে যত তাড়াতাড়ি ঘন ঘন পুনরাবৃত্তি এই পথটি করবে, তত দ্রুত এই অসুবিধাটি অদৃশ্য হয়ে যায়; ক্রিয়াগুলো এতটাই স্বয়ংক্রিয় হয়ে যায় যে, মন অন্যত্র জড়িত অবস্থায় সেগুলো সম্পাদন করা যায়।' সাধারণ জ্ঞান এবং বৈজ্ঞানিক প্রমাণ উভয়ই একমত : পুনরাবৃত্তি একটি পরিবর্তনের একটি রূপ।

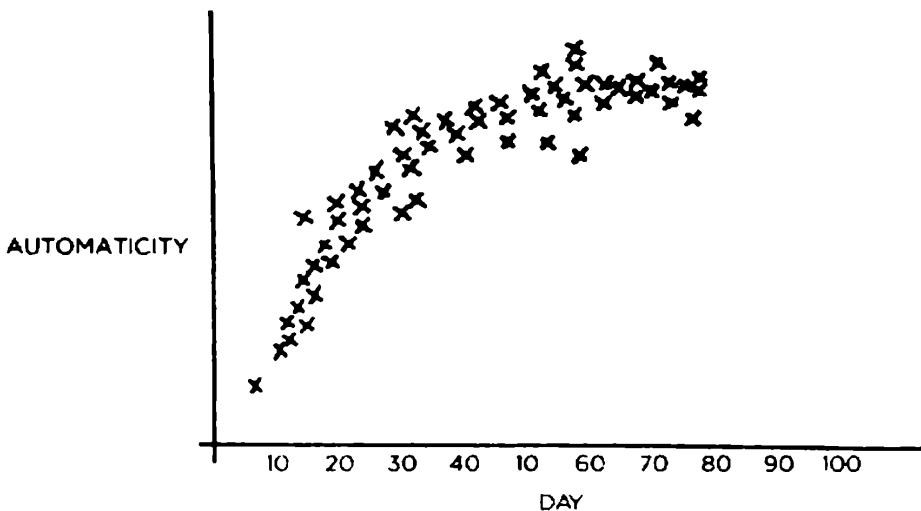
প্রতিবার আপনি যখন কোনো ক্রটির পুনরাবৃত্তি করবেন, আপনি সেই অভ্যাসের সঙ্গে সম্পর্কিত একটি নির্দিষ্ট নিউরাল সার্কিট সক্রিয় করছেন। এর অর্থ হলো যে, আপনার অভ্যাসগুলো সহজভাবে স্থাপন করা একটি নতুন অভ্যাসের এনকোডিংয়ের জন্য এমন একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ আপনি নিতে পারেন। যে কারণেই টন ছবি তোলা শিক্ষার্থীরা যাদেরকে নিখুঁত ফটো সম্পর্কে কেবল তাত্ত্বিক জ্ঞান দেওয়া হয়েছে, তাদের দক্ষতা উন্নত হয়েছে। একটি গ্রুপ সক্রিয় অনুশীলনে নিযুক্ত, অন্যটি প্যাসিভ শিক্ষায়। একটি কর্মে, অন্যটি চলমান।

সমস্ত অভ্যাস চেষ্টাযোগ্য অনুশীলন থেকে স্বয়ংক্রিয় আচরণ পর্যন্ত একই ধরনের পথ অনুসরণ করে, যার প্রক্রিয়াটি স্বয়ংক্রিয়তা হিসেবে পরিচিত। স্বয়ংক্রিয়তা হলো প্রতিটি পদক্ষেপের কথা চিন্তা না করে কোনো আচরণ করার ক্ষমতা, যা অচেতন মন গ্রহণ করার পর ঘটে থাকে।

এটি দেখতে এমন কিছু দেখাচ্ছে :

- হ্যাবিট লাইন

চিত্র ১১ শুরুতে (পয়েন্ট এ), একটি অভ্যাস সম্পাদন করার জন্য ভালো চেষ্টা এবং একাগ্রতার প্রয়োজন। কয়েকটি পুনরাবৃত্তির (পয়েন্ট বি) পরে, এটি সহজ হয়ে যায়, তবে এখনো কিছু সচেতন মনোযোগ প্রয়োজন। পর্যাপ্ত অনুশীলন (পয়েন্ট সি) দিয়ে অভ্যাস সচেতনের চেয়ে বেশি স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে। এই প্রান্তিকের অভ্যাসের রেখা এর বাইরে আচরণটি কমবেশি চিন্তা করেই করা যেতে পারে। একটি নতুন অভ্যাস গঠন করা হয়েছে।

নিচের পৃষ্ঠায়, আপনি যখন দেখতে পাবেন, গবেষকরা প্রকৃত অভ্যাসের মতো স্বয়ংক্রিয়তার মাত্রাটি ট্র্যাক করেন, তখন কেমন লাগে যেমন প্রতিদিন দশ মিনিট হাঁটা। এই চার্টগুলোর আকৃতি, যাকে বিজ্ঞানীরা শিখনের বক্ররেখা learning curves বলে অভিহিত করে, আচরণের পরিবর্তন সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ স্যু প্রকাশ করে : অভ্যাসগুলো সময়ে নয়, ফ্রিকোয়েন্সি ভিত্তিতে গঠিত হয়।

- দিন ১০ মিনিট হাঁটা

চিত্র ১২ এই গ্রাফটি এমন কাউকে দেখায়, যিনি প্রতিদিন প্রাতঃরাশের পরে দশ মিনিট হাঁটার অভ্যাস তৈরি করেছিলেন। লক্ষ্য করুন যে, পুনরাবৃত্তিগুলো যেমন বৃদ্ধি পায়, ততই স্বয়ংক্রিয়তাও ঘটে, যতক্ষণ না আচরণটি যতটা সহজ এবং স্বয়ংক্রিয় হয়।

আমি যে সাধারণ প্রশ্নটি শুনি তা হলো, 'নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে আর কতোক্ষণ সময় লাগে?' তবে লোকেদের যা সত্যিই জিজ্ঞাসা করা উচিত তা হলো, 'কতোজন একটি নতুন অভ্যাস গঠন করতে পারে?' অর্থাৎ, অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে তৈরি করতে কতোগুলো পুনরাবৃত্তি প্রয়োজন?

অভ্যাস গঠনের সঙ্গে সময় কাটাতে মায়াবী কিছুই নেই। এটি একুশ দিন বা ত্রিশ দিন বা তিনশো দিন হয়ে গেলেও কিছু যায় আসে না। আপনি যে আচরণটি করেন, তার হারটি কী তা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি ত্রিশ দিনের মধ্যে দুবার বা দু'শ বার কিছু করতে পেরেছিলেন। এটি ফ্রিকোয়েন্সি যা পার্থক্য করে। আপনার বর্তমান অভ্যাসটির কয়েক শতাধিক পুনরাবৃত্তিগুলো চলার মাধ্যমে আত্মস্থ হয়েছে। নতুন অভ্যাসগুলোর জন্য একই স্তরের ফ্রিকোয়েন্সি প্রয়োজন। আপনার যথেষ্ট একসঙ্গে ট্রিং করা দরকার, যতক্ষণ আচরণটি আপনার মনের মধ্যে দৃঢ়ভাবে গ্রথিত না হয়, এবং আপনি অভ্যাস লাইনটি অতিক্রম করতে পারেন।

বাস্তবে, এটি অভ্যাসের স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠতে কতোক্ষণ সময় নেয়, তা স্যু নয়। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, অগ্রগতি অর্জনের জন্য আপনার প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা। কোনও ক্রিয়া পুরোপুরি স্বয়ংক্রিয় কিনা, তা কম গুরুত্বপূর্ণ।

অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনার এটি অনুশীলন করা দরকার এবং অনুশীলন হওয়ার সবচেয়ে কার্যকর উপায় হলো, আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় বিধি মেনে চলা : এটি সহজ করুন। পরবর্তী অধ্যায়গুলো আপনাকে ঠিক কিভাবে করতে হবে তা দেখায়।

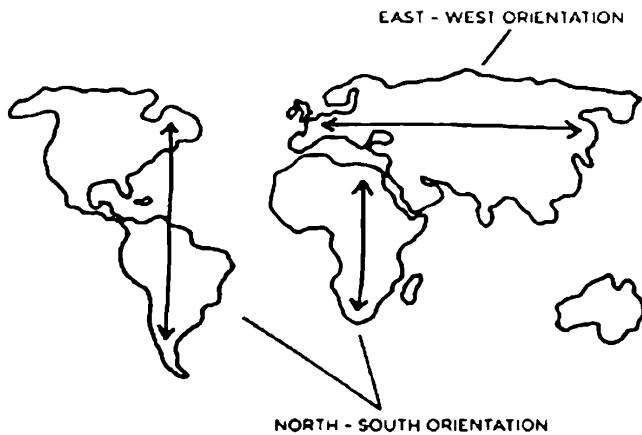
অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় বিধি—এটি সহজ করে তুলুন।
- শেখার সর্বাধিক কার্যকর ফর্মটি অনুশীলন, পরিকল্পনা নয়।
- পদক্ষেপ নেওয়ার দিকে মনোনিবেশ করুন, চলমান অবস্থায় না।
- অভ্যাস গঠন হলো প্রক্রিয়া, যার দ্বারা কোনও আচরণ পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ক্রমান্বয়ে আরও স্বয়ংক্রিয় হয়ে ওঠে।
- আপনি যে পরিমাণ অভ্যাসটি চালিয়ে যাচ্ছেন, তা যতটা সময় সম্পাদন করেছেন, তা এতোটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। যতবার করেছেন, তা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

অধ্যায় ১২

সর্বনিম্ন প্রয়াসের বিধি

তার পুরস্কার বিজয়ী বই, Guns, Germs and Steel-এ নৃতত্ত্ববিদ এবং জীববিজ্ঞানী জারেড ডায়মন্ড একটি সাধারণ ঘটনা দেখান : বিভিন্ন মহাদেশের বিভিন্ন আকার রয়েছে। প্রথম নজরে, এই বিবৃতি বরং সুস্পষ্ট এবং গুরুত্বহীন বলে মনে হচ্ছে, তবে এটি মানুষের আচরণের উপর গভীর প্রভাব ফেলেছে।

আমেরিকার প্রাথমিক অক্ষটি উত্তর থেকে দক্ষিণে চলে গেছে। অর্থাৎ, উত্তর এবং দক্ষিণ আমেরিকার ল্যান্ডমাস প্রশস্ত এবং চর্বির চেয়ে লম্বা ও পাতলা হতে থাকে। সাধারণত আফ্রিকার ক্ষেত্রেও এটি ইস্যু। এদিকে, ইউরোপ, এশিয়া এবং মধ্য প্রাচ্যের যে ল্যান্ডমাস তৈরি হয়েছে, এটি তার বিপরীত। এই বিস্তীর্ণ জমির আকারটি আরও পূর্ব-পশ্চিমমুখী। ডায়মন্ডের মতে, আকারের এই পার্থক্যটি কয়েক শতাব্দী ধরে কৃষিক্ষেত্রে ছড়িয়ে পড়েছিল, যখন কৃষিক্ষেত্র বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়তে শুরু করেছিল, কৃষকরা উত্তর-দক্ষিণের চেয়ে পূর্ব-পশ্চিমাঞ্চলের পথগুলোতে প্রসারিত করতে খুব সহজ সময় পেতেন। এটির কারণ একই অক্ষাংশের সঙ্গে অবস্থানগুলো একই রকম জলবায়ু, সূর্যের আলো এবং বৃষ্টিপাতের পরিমাণ এবং ঋতু পরিবর্তনগুলো ভাগ করে দেয়। এই কারণগুলো ইউরোপ এবং এশিয়ার কৃষকদের কয়েকটি ফসল পোষণের অনুমতি দিয়েছিল এবং ফ্রান্স থেকে চীন পর্যন্ত পুরো অঞ্চল জুড়ে তাদের ফসল জন্মাতে সক্ষম করেছিল।

• চিত্র ১৩ : ইউরোপ এবং এশিয়ার প্রাথমিক অক্ষ পূর্ব-পশ্চিমে। আমেরিকা এবং আফ্রিকার প্রাথমিক অক্ষটি উত্তর-দক্ষিণে। এটি ইউরোপ এবং এশিয়া জুড়ে আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের জলবায়ুগুলোর একটি বিস্তৃত পরিসীমা নিয়ে যায়। ফলস্বরূপ, ইউরোপ এবং এশিয়া জুড়ে প্রায় দ্বিগুণ কৃষিকাজ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। এমনকি কয়েকশো বা কয়েক হাজার বছর জুড়েও কৃষকদের আচরণ পরিবেশে দ্বন্দ্বের পরিমাণের দ্বারা সীমাবদ্ধ ছিল।

তুলনামূলকভাবে, উত্তর থেকে দক্ষিণে ভ্রমণের সময় জলবায়ু অনেকাংশে পরিবর্তিত হয়। কানাডার তুলনায় ফ্লোরিডায় আবহাওয়া কতোটা আলাদা তা ভাবুন। আপনি বিশ্বের সবচেয়ে মেধাবী কৃষক হতে পারেন, তবে কানাডার শীতে ফ্লোরিডায় কমলা জন্মাতে এটি আপনাকে সাহায্য করবে না। তুষার মাটির একটি দুর্বল বিকল্প। উত্তর-দক্ষিণের রুটে ফসল ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য, যখনই জলবায়ু পরিবর্তিত হয়, তখন কৃষকদের নতুন উদ্ভিদের সন্ধান এবং এগুলো ইনডোর করতে হয়।

ফলস্বরূপ, আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের ও পাশের দেশসমূহে কৃষিক্ষেত্রের তুলনায় এশিয়া ও ইউরোপ জুড়ে দুই থেকে তিনগুণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। কয়েক শতাব্দি, ধরে এই ছোটো পার্থক্যের খুব বড় প্রভাব পড়েছিল।

আরও দ্রুত জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণে বর্ধিত খাদ্য উৎপাদন অনুমোদিত হয়। আরও বেশি লোকের সঙ্গে, এই সংস্কৃতিগুলো তৈরি করতে সক্ষম হয়েছিল শক্তিশালী সেনাবাহিনী এবং আরও ভালো নতুন প্রযুক্তির বিকাশ। পরিবর্তনগুলো শুরু হয়েছিল

সামান্য থেকে—একটি ফসল যা কিছুটা দূরে ছড়িয়েছিল, এমন একটি জনসংখ্যা, যা কিছুটা দ্রুত গতিতে বেড়েছে—তবে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে যথেষ্ট পার্থক্য এর মধ্যে মিশে যায়।

কৃষির বিস্তার বিশ্বব্যাপী আচরণের পরিবর্তনের তৃতীয় বিধির উদাহরণ সরবরাহ করে। প্রচলিত জ্ঞান বলে যে অভ্যাস পরিবর্তনের মূল উদ্দেশ্য হলো অনুপ্রেরণা। যদি আপনি সত্যিই এটি চাইতেন, তবে আপনি আসলে এটি করতেন। তবে স্যুটি হলো, আমাদের আসল প্রেরণাটি হলো, অলস থাকা এবং যা সুবিধাজনক তা করা এবং লেটেস্ট উৎপাদনশীলতার বেস্ট সেলার আপনাকে যা বলবে তা সত্ত্বেও, এটি একটি স্মার্ট কৌশল, বোবা নয়।

শক্তি মূল্যবান এবং মস্তিষ্ক যখনই সম্ভব এটি সংরক্ষণের জন্য তারযুক্ত হয়। সর্বনিম্ন প্রয়াসের বিধিটি অনুসরণ করা মানুষের স্বভাব, যা বলে যে, দুটি অনুরূপ বিকল্পের মধ্যে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় লোকেরা স্বাভাবিকভাবেই সেই বিকল্পটির দিকে ঝুঁকবে, যেটির জন্য কম প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়। উদাহরণস্বরূপ, আপনার খামারটি পূর্বদিকে প্রসারিত করুন, যেখানে আপনি পারেন জলবায়ু পৃথক সেখানে উত্তর দিকে অগ্রাহ্য না করে একই ফসল ফলান। আমরা নিতে পারি এমন সমস্ত সম্ভাব্য পদক্ষেপের মধ্যে যেটি উপলব্ধি করা হয় তা হলো, ন্যূনতম চেষ্টার জন্য সর্বাধিক মূল্য সরবরাহ করা। আমরা যা সহজ তা করতে অনুপ্রাণিত হই।

প্রতিটি ক্রিয়ায় একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ শক্তি প্রয়োজন। যত বেশি শক্তি প্রয়োজন, এটি হওয়ার সম্ভাবনা তত কম। যদি আপনার লক্ষ্যটি প্রতিদিন একশো পুশ-আপ করা হয়, তবে এটি অনেক বেশি শক্তি! শুরুতে, আপনি যখন প্রেরণা এবং উত্তেজিত হন, আপনি শুরু করার শক্তি বাড়িয়ে তুলতে পারেন। কিন্তু কয়েক দিন পরে, এতো বড়ো একটি প্রচেষ্টায় ক্লান্ত অনুভব করবেন। এদিকে, প্রতিদিন একটি পুশ-আপ করার অভ্যাসটির সঙ্গে লেগে থাকার জন্য শুরু করার ক্ষেত্রে প্রায় কোনো শক্তির প্রয়োজন হবে না। এবং একটি অভ্যাসের যত কম শক্তি প্রয়োজন, এটি হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি।

এমন কোনো আচরণ দেখুন, যা আপনার জীবনের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পূর্ণ হয় এবং আপনি দেখতে পাবেন যে, এটি খুব নিম্নস্তরের প্রেরণার সঙ্গে সম্পাদন করা যেতে পারে। আমাদের ফোনে স্ক্রল করা, ই-মেইল পরীক্ষা করা এবং টেলিভিশন দেখার মতো অভ্যাসগুলো আমাদের প্রচুর সময় চুরি করি, কারণ এগুলো প্রায়শই প্রচেষ্টা ছাড়াই করা যায়। তারা উল্লেখযোগ্যভাবে সুবিধাজনক।

এক অর্থে, প্রতিটি অভ্যাস আপনাকে সত্যিকার অর্থে যা চান, তা পেতে কেবল বাধা দেয়। ডায়েট করা ফিট হওয়ার পথে বাধা। মেডিটেশন শান্ত বোধের অন্তরায়। জার্নালিং স্পষ্টভাবে ভাবতে বাধা। আপনি আসলে অভ্যাসটি নিজেই চান না। আপনি

আসলে যা চান তা অভ্যাসটি প্রদানের ফলাফল। যত বেশি বাধা—তত বেশি অভ্যাস—তত বেশি দ্বন্দ্ব হয় আপনার এবং আপনার পছন্দসই শেষের অবস্থার মধ্যে। এই কারণেই আপনার অভ্যাসগুলো এতো সহজ করে তোলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে, আপনি এটির মতো অনুভব না করলেও আপনি সেগুলো করুন। আপনি যদি আপনার ভালো অভ্যাসগুলো আরও সুবিধাজনক করে তুলতে পারেন, তবে সেগুলো অনুসরণ করার সম্ভাবনা আপনার পক্ষে আরও বেশি।

কিন্তু আমরা যখন সমস্ত বিপরীতে কাজ করবো বলে মনে করি, তখন কী হবে? যদি আমরা সবাই এতো অলস হয়ে পড়ে থাকি, তবে আপনি কিভাবে বাচ্চা লালন-পালন বা ব্যবসা শুরু করা বা এভারেস্টে আরোহণের মতো কঠিন কাজ সম্পাদন করবেন?

অবশ্যই আপনি খুব কঠিন কাজ করতে সক্ষম। সমস্যাটি হলো কিছু দিন আপনি কঠোর পরিশ্রম করার মতো অনুভব করেন এবং কিছু দিন আপনি নিজেকে মাতানো অনুভব করেন। কঠিন দিনগুলোতে যতটা সম্ভব আপনার পক্ষে কাজ করা সম্ভব, যাতে আপনার জীবন প্রাকৃতিকভাবে ছুঁড়ে দেওয়া চ্যালেঞ্জগুলো কাটিয়ে উঠতে পারে। আপনার রাস্তায় আপনি যত কম ঘর্ষণ হিসেবে মুখোমুখি হন, আপনার শক্তিশালী আত্মার উত্থান তত সহজ হয়ে ওঠে। এটি সহজ করার পিছনে ধারণাটি কেবল সহজ কাজগুলোই করা নয়। দীর্ঘমেয়াদে প্রতিদান পাওয়ার কাজগুলো করার মুহূর্তে এটি যথাসম্ভব সহজ করার ধারণাটি পাওয়া যায়।

কম দক্ষতার মাধ্যমে আরও কিভাবে অর্জন করা যায়?

কল্পনা করুন যে, আপনি একটি বাগানের হস ধরে বসে আছেন যা মাঝখানে বাঁকা। কিছু জল বয়ে যেতে পারে, তবে খুব বেশি নয়। আপনি যদি হসের মধ্য দিয়ে জল বাড়াতে চান, তবে আপনার দুটি বিকল্প রয়েছে। প্রথম বিকল্পটি ভালোভটি ক্র্যাঙ্ক করা এবং আরও জল জোর করে বের করে দেওয়া। দ্বিতীয় বিকল্পটি হলো হসটির বাঁকা অংশটি কেবল সরানো এবং প্রাকৃতিকভাবে জল প্রবাহিত করা।

কঠোর অভ্যাসের সঙ্গে দৃঢ় থাকার জন্য আপনার অনুপ্রেরণা ছড়িয়ে দেওয়ার চেষ্টা হলো বাঁকা হসের মাধ্যমে জলকে চাপ দেওয়ার মতো। আপনি এটি করতে পারেন, তবে এটির জন্য প্রচুর পরিশ্রম প্রয়োজন এবং তা আপনার জীবনে উত্তেজনা বাড়িয়ে তুলবে। এদিকে, আপনার অভ্যাসগুলো সহজ করে তোলার জন্য হসে বাঁকা মোড় সরিয়ে দেওয়ার মতো। আপনার জীবনে ঘর্ষণ কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করার পরিবর্তে আপনি এটি হ্রাস করুন।

আপনার অভ্যাসের সঙ্গে জড়িত ঘর্ষণকে হ্রাস করার সবচেয়ে কার্যকর উপায়গুলোর মধ্যে একটি হলো, পরিবেশ নকশা অনুশীলন করা। ষষ্ঠ অধ্যায়ে, আমরা সংকেতকে আরও সুস্পষ্ট করে তোলার একটি পদ্ধতি হিসেবে পরিবেশ নকশা নিয়ে আলোচনা করেছি, তবে ক্রিয়া আরও সহজ করার জন্য আপনি আপনার পরিবেশটিকে অনুকূল করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, কোনো নতুন অভ্যাসটি কোথায় অনুশীলন করবেন, তা সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়, এমন একটি স্থান চয়ন করা ভালো, যা ইতোমধ্যে আপনার প্রতিদিনের রুটিনের পথ ধরে অগ্রসর হয়। অভ্যাসগুলো আপনার জীবনের প্রবাহ মধ্যে ফিট করলে অনুসরণ সহজতর হয়। আপনার কাজ করার পথে যদি আপনার জিমের দিকে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, কারণ সেখানে থামা আপনার জীবনযাত্রায় খুব বেশি দ্বন্দ্ব যোগ করে না। তুলনামূলকভাবে, যদি জিমটি আপনার সাধারণ যাতায়াতের পথ থেকে দূরে থাকে—এমনকি কয়েকটি ব্লক—এখন আপনি সেখানে যাওয়ার জন্য 'আপনার পথ থেকে দূরে' যাচ্ছেন।

সম্ভবত আরও কার্যকর হয়, যদি আপনার বাড়ি বা অফিসের মধ্যে ঘর্ষণ হ্রাস করা যায়। প্রায়শই, আমরা উচ্চ দ্বন্দ্বের পরিবেশে অভ্যাস শুরু করার চেষ্টা করি। আমরা বন্ধুদের সঙ্গে ডিনার করতে যাওয়ার সময় একটি কঠোর ডায়েট অনুসরণ করার চেষ্টা করি। আমরা বিশৃঙ্খল পরিবারে একটি বই লেখার চেষ্টা করি। বিভ্রান্তিতে ভরা স্মার্টফোনটি ব্যবহার করার সময় আমরা মনোনিবেশ করার চেষ্টা করি। এটি এভাবে হতে হবে না। আমরা আমাদের পিছনে থাকা ঘর্ষণের পয়েন্টগুলো সরাতে পারি। ১৯৭০-এর দশকে জাপানের ইলেকট্রনিক্স উৎপাদনকারীরা ঠিক এটি করতে শুরু করেছিল।

নিউইয়র্কার-এ প্রকাশিত একটি নিবন্ধে শিরোনাম 'বেটার অল দ্য টাইম'-এ জেমস সুরোইকি লিখেছেন :

'জাপানি সংস্থাগুলো যার উপর জোর দিয়েছিল, তা লীন উৎপাদন পদ্ধতি হিসেবে পরিচিতি পেয়েছে, নিরলসভাবে উৎপাদন প্রক্রিয়া থেকে সমস্ত ধরনের বর্জ্য অপসারণের জন্য, কর্মক্ষেত্রগুলো পুনরায় নকশার দিকে নিচ্ছে, সুতরাং শ্রমিকরা তাদের সরঞ্জামগুলোতে পৌঁছানোর জন্য সময়কে পেঁচানো এবং মোড় নিতে হয়নি। ফলস্বরূপ জাপানি কারখানাগুলো ছিল আরও দক্ষ এবং জাপানি পণ্য আমেরিকানগুলোর তুলনায় বেশি নির্ভরযোগ্য হয়ে ওঠে। ১৯৭৪ সালে, আমেরিকান তৈরি রঙিন টেলিভিশনগুলোর সার্ভিসের জন্য জাপানি টেলিভিশনের চেয়ে পাঁচগুণ বেশি সাধারণ কল ছিল। ১৯৭৯ সালের মধ্যে আমেরিকান কর্মীদের সেগুলো সেট করতে তিনগুণ সময় লেগেছিল।'

আমি এই কৌশলটি বিয়োগ দ্বারা সংযোজন হিসেবে উল্লেখ করতে চাই। জাপানি সংস্থাগুলো উৎপাদন প্রক্রিয়ায় প্রতিটি দ্বন্দ্বের জন্য সন্ধান করেছিল এবং এটিকে নির্মূল করেছিল। তারা নষ্ট প্রচেষ্টা বিয়োগ করার সঙ্গে সঙ্গে তারা গ্রাহক এবং উপার্জন যুক্ত করেছে। একইভাবে, আমরা যখন আমাদের সময় এবং শক্তিকে ছড়িয়ে দেওয়ার মতো দ্বান্দ্বিক পয়েন্টগুলো সরিয়ে ফেলি, তখন আমরা কম চেষ্টা করে আরও অর্জন করতে পারি। (পরিশ্রান্ত হওয়া এতো ভালো লাগার এক কারণ এটি : আমরা একই সঙ্গে আমাদের পরিবেশের জায়গাগুলোর জ্ঞানীয় বোঝা আরও বাড়িয়ে তুলি এবং হালকা করে যাচ্ছি।)

আপনি যদি সর্বাধিক অভ্যাস গঠনের পণ্যগুলো লক্ষ্য করেন, তবে আপনি লক্ষ্য করবেন যে, এই জিনিসগুলো এবং পরিসেবাদি সবচেয়ে ভালো যে কাজ করে, সেগুলোর মধ্যে একটি হলো আপনার জীবন থেকে কিছুটা ঘর্ষণ সরিয়ে দেওয়া। খাবার বিবরণ পরিসেবা মুদিগুলোর জন্য শপিংয়ের ঘর্ষণ হ্রাস করে। ডেটিং অ্যাপ্লিকেশনগুলো সামাজিক প্রবর্তনগুলোর ঘর্ষণকে হ্রাস করে। রাইড শেয়ারিং পরিসেবাগুলো শহর জুড়ে আসার ঘর্ষণকে হ্রাস করে। বার্তাপ্রেরণ মেইলে একটি চিঠি প্রেরণের ঘর্ষণকে হ্রাস করে।

একজন জাপানি টেলিভিশন প্রস্তুতকারকের নষ্ট গতি কমাতে তাদের কর্মক্ষেত্রকে নতুন করে ডিজাইন করার মতো, সফল সংস্থাগুলো তাদের পণ্যগুলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে, নির্মূল করতে বা যতটা সম্ভব পদক্ষেপকে সহজতর করার জন্য তাদের নকশা তৈরি করে। তারা প্রতিটি ফর্মের ক্ষেত্রের সংখ্যা হ্রাস করে। তারা একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে প্রয়োজনীয় ক্লিকের সংখ্যা কমিয়ে দেয়। তারা তাদের পণ্যগুলো সহজেই বোঝার দিকনির্দেশসহ বিতরণ করে, বা তাদের গ্রাহকদের আরও কম পছন্দ করতে বলে।

যখন প্রথম ভয়েস-অ্যাক্টিভেটেড স্পিকারগুলো প্রকাশিত হয়েছিল গুগল হোম, অ্যামাজন ইকো এবং অ্যাপল হোমপডের মতো পণ্যগুলো—আমি একটি বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করি যে কেনা পণ্যটি সম্পর্কে তিনি কী পছন্দ করেন। তিনি বলেছিলেন যে, তার ফোনটি বের করা, সংগীত অ্যাপ্লিকেশনটি খুলতে এবং প্লেলিস্ট বাছাইয়ের চেয়ে 'কিছু দেশিয় সংগীত বাজান' বলা সহজ। অবশ্যই, কয়েক বছর আগে, আপনার পকেটে সংগীতের সীমাহীন অ্যাক্সেস থাকা স্টোরে গাড়ি চালানো এবং সিডি কেনার তুলনায় একটি উল্লেখযোগ্য ঘর্ষণহীন আচরণ ছিল। সহজ ফ্যাশনে একই ফলাফল সরবরাহ করার জন্য ব্যবসা হলো শেষ না হওয়া প্রক্রিয়া।

অনুরূপ কৌশলগুলো সরকার কার্যকরভাবে ব্যবহার করেছে। যখন ব্রিটিশ সরকার কর আদায়ের হার বাড়িয়ে তুলতে চেয়েছিল, তারা নাগরিকদের এমন একটি ওয়েব পৃষ্ঠায় প্রেরণ থেকে সরিয়ে নিয়েছিল, যেখানে ট্যাক্স ফর্মটি সরাসরি ফর্মের

সঙ্গে সংযোগ করার জন্য ডাউনলোড করা যায়। প্রক্রিয়াটির এক ধাপ কমানোতে প্রতিক্রিয়ার হারকে ১৯.২ শতাংশ থেকে ২৩.৪ শতাংশে বাড়িয়েছে। যুক্তরাজ্যের মতো দেশের জন্য, সেই শতাংশ পয়েন্টগুলো মিলিয়ন পাউন্ড টেক্স রেভিনিউ অর্জন করে।

কেন্দ্রীয় ধারণাটি হলো এমন একটি পরিবেশ তৈরি করা, যেখানে সঠিক জিনিসটি করা যতটা সম্ভব সহজ হয়। উন্নত অভ্যাস গড়ে তোলার বেশিরভাগ লড়াই আমাদের ভালো অভ্যাসের সঙ্গে জড়িত। এগুলো ঘর্ষণকে হ্রাস করার এবং আমাদের খারাপ অভ্যাসগুলোর সঙ্গে সম্পর্কিত ঘর্ষণকে বাড়ানোর উপায়গুলো সন্ধান করতে নেমে আসে।

ভবিষ্যৎ ব্যবহারের জন্য পরিবেশটি প্রিমিয়াম করুন

ওসওয়ার্ল্ড নাকলস হলেন নাচচেজ, মিসিসিপির আইটি বিকাশকারী। তিনি এমন কেউ, যে তার পরিবেশটি প্রিমিয়াম করার শক্তি বোঝেন।

নোকলস তার সাফ করার অভ্যাসটি ডায়াল করেছিলেন এমন একটি কৌশল অনুসরণ করে, যা তিনি 'রুমটি পুনরায় সেট করা' হিসেবে উল্লেখ করেছেন। উদাহরণস্বরূপ, যখন তিনি টেলিভিশন দেখা শেষ করেন, তখন তিনি রিমোটটি পিছনে টিভি স্ট্যান্ডে রাখেন, পালঙ্কে বালিশটি সাজান এবং কম্বলটি ভাঁজ করেন। যখন তিনি তার গাড়ি ছেড়ে চলে যান, তখন যেকোনা জঞ্জাল থাকলে তা ফেলে দেন। যখনই তিনি গোসল করতে যান, তিনি টয়লেটটি পরিষ্কার করেন, যখন শাওয়ার উষ্ণ হয়। (তিনি যেমন নোট করেছেন, 'টয়লেট পরিষ্কার করার সঠিক সময় আপনি শাওয়ারটিতে গোসল করার ঠিক আগে।') প্রতিটি কক্ষ পুনঃস্থাপনের উদ্দেশ্য কেবল শেষ ক্রিয়াকলাপের পরে পরিষ্কার করা নয়, পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য প্রস্তুত করা।

নাকলস লিখেছেন, 'আমি যখন কোনো ঘরে প্রবেশ করি, তখন সমস্ত কিছু তার যথাযথ জায়গায় থাকে।' যেহেতু আমি এটি প্রতিটি ঘরে প্রতিদিন কাজ করি, তাই স্টাফগুলো সর্বদা ভালো অবস্থায় থাকে। লোকেরা মনে করে আমি কঠোর পরিশ্রম করি, তবে আমি আসলেই অলস। আমি সক্রিয়ভাবে অলস। এটি আপনাকে এতোটা সময় ফিরিয়ে দেয়।

আপনি যখনই কোনো উদ্দেশ্য সম্পাদনের জন্য কোনো স্থান সংগঠিত করবেন, আপনি পরবর্তী ক্রিয়াকে সহজ করার জন্য এটি প্রাইম করছেন। উদাহরণস্বরূপ, আমার স্ত্রী গ্রিটিংস কার্ডগুলোর একটি বাক্স রাখেন যা জন্মদিন, সহানুভূতি, বিবাহ, স্নাতক এবং আরও অনেক কিছু উপলক্ষে প্রেরণ করা হয়। যখনই প্রয়োজন হবে,

তিনি একটি উপযুক্ত কার্ড ধরেন এবং তা পাঠিয়ে দেন। তিনি কার্ড প্রেরণ স্মরণ করতে অবিশ্বাস্যরকম ভালো, কারণ তিনি এর ফলে দ্বন্দ্বকে হ্রাস করেছেন। কয়েক বছর ধরে আমি এর বিপরীত ছিলাম। কারও বাচ্চা হবে এবং আমি ভাববো, 'আমার একটি কার্ড পাওয়া উচিত।' তবে কয়েক সপ্তাহ কেটে যেত এবং যখন আমি মনে করলাম যে, একটি বাছাই করার সময় পেলে দোকানে যাবো তখন অনেক দেরি হয়ে যায়। অভ্যাসটি সহজ ছিল না।

আপনার পরিবেশকে প্রাইম করে তোলার অনেকগুলো উপায় রয়েছে, যাতে এটি অবিলম্বে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত হয়। যদি আপনি একটি স্বাস্থ্যকর প্রাতঃরাশ রান্না করতে চান, স্কোলেটটি চুলার উপর রাখুন, রান্নার স্প্রেটি কাউন্টারে সেট করুন এবং আপনার আগের রাতের যে-কোনও প্লেট এবং বাসন লাগবে। আপনি যখন ঘুম থেকে উঠবেন, প্রাতঃরাশ তৈরি করা সহজ হবে।

- আরও আঁকতে চান? আপনার পেন্সিল, কলম, নোটবুক এবং অঙ্কন সরঞ্জামগুলো সহজেই পাওয়ার জন্য আপনার ডেস্কের উপরে রাখুন।
- অনুশীলন করতে চান? আপনার ওয়ার্ক আউট জামাকাপড়, জুতা, জিম ব্যাগ এবং জল বোতল সময়ের আগে সেট করুন।
- আপনার ডায়েট উন্নত করতে চান? উইকএন্ডে এক টন ফল এবং শাকসবজি কাটুন এবং পাত্রে প্যাক করুন, যাতে আপনার সপ্তাহে স্বাস্থ্যকর, খাওয়ার জন্য সহজ বিকল্পগুলোর অ্যাক্সেস থাকে।

ভালো অভ্যাসটিকে ন্যূনতম প্রতিরোধের পথে চালিত করার এগুলো সহজ উপায়।

আপনি এই নীতিটি উল্টাতে পারেন এবং খারাপ আচরণগুলো কঠিন করার জন্য পরিবেশকে প্রধান করতে পারেন। আপনি যদি নিজেকে দেখেন, খুব বেশি টেলিভিশন দেখছেন, উদাহরণস্বরূপ, তারপরে প্রতিবার ব্যবহারের পরে এটি প্লাগ লাগান। আপনি যে শোটি দেখতে চান, তার নাম জোরে জোরে বলতে পারলে কেবল এটিকে আবার প্লাগ ইন করুন। এই সেটআপটি মূর্খ দৃষ্টিভঙ্গি রোধ করতে যথেষ্ট ঘর্ষণ তৈরি করে।

যদি এটি কাজ না করে, তবে আপনি এটিকে আরও একধাপ এগিয়ে নিয়ে যেতে পারেন। টেলিভিশনটি আনপ্লাগ করুন এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে ব্যাটারিগুলো রিমোট থেকে বাইরে নিয়ে যান, সুতরাং এটি আবার চালু করতে

অতিরিক্ত দশ সেকেন্ড সময় লাগে এবং যদি আপনি সত্যিই কঠোর হন, তবে টেলিভিশনটি বসার ঘর থেকে বাইরে এবং প্রতিটি ব্যবহারের পরে একটি ক্লোজেটে সরিয়ে নিন। আপনি যখন স্যুই কিছু দেখতে চান, তখনই আপনি তা গ্রহণ করতে পারবেন তা নিশ্চিত হতে পারেন। ঘর্ষণ যত বেশি হবে অভ্যাস তত কম হবে।

যখনই সম্ভব, আমি আমার ফোনটি দুপুরের খাবার পর্যন্ত আলাদা ঘরে রেখে দিই। যখন এটি আমার ঠিক পাশেই, আমি কোনও কারণ ছাড়াই সমস্ত সকাল এটি পরীক্ষা করবো। তবে যখন এটি অন্য ঘরে হয়, আমি খুব কমই এটি সম্পর্কে চিন্তা করি এবং ঘর্ষণ যথেষ্ট উচ্চ যে আমি কোনো কারণ ছাড়াই এটি পেতে যাবো না। ফলস্বরূপ, আমি প্রতি সকালে তিন থেকে চার ঘণ্টা পাই, যখন আমি বাধা ছাড়াই কাজ করতে পারি।

অন্য ঘরে যদি আপনার ফোন স্টিক করা যথেষ্ট মনে হয় না, তবে কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে কয়েক ঘণ্টা আপনার কাছ থেকে এটি লুকিয়ে রাখতে বলুন। কোনো সহকর্মীকে সকালে তাদের ডেস্কে রাখতে এবং মধ্যাহ্নভোজনে আপনাকে তা ফিরিয়ে দিতে বলুন।

অযাচিত আচরণ রোধ করতে কিভাবে সামান্য ঘর্ষণ প্রয়োজন, তা লক্ষণীয়। আমি যখন ফ্রিজের পিছনে বিয়ারটি লুকিয়ে রাখি, যেখানে আমি এটি দেখতে পাই না, আমি কম পান করি। আমি যখন আমার ফোন থেকে সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপ্লিকেশনগুলো মুছে ফেলি, তখন কয়েক সপ্তাহ পড়ে সেগুলো আবার ডাউনলোড করে লগ ইন করতে হতে পারে। এই কৌশলগুলো সত্যিকারের আসক্তি রোধ করার সম্ভাবনা কম, তবে আমাদের অনেকের কাছে, সামান্য কিছুটা ঘর্ষণ একটি ভালো অভ্যাসের সঙ্গে লেগে থাকা এবং খারাপ অভ্যাসকে সরিয়ে রাখার মধ্যে পার্থক্য করতে পারে। ভালো আচরণগুলো আরও সহজতর করার জন্য এবং খারাপ আচরণগুলো আরও শক্ততর করার জন্য ডিজাইন করা একটি পরিবেশ জীবনযাপন করার এবং কয়েক ডজন পরিবর্তন সামগ্রিক প্রভাবটি কল্পনা করুন।

আমরা যদি কোনো ব্যক্তি, পিতামাতা, কোচ বা নেতা হিসেবে আচরণ পরিবর্তনের দিকে এগিয়ে যাই, আমাদের নিজেদেরকে একই প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা উচিত 'আমরা কিভাবে এমন একটি বিশ্বের নকশা তৈরি করতে পারি, যেখানে সঠিক কাজটি করা সহজ?' আপনার জীবনটিকে নতুনভাবে ডিজাইন করুন, যাতে যে ক্রিয়াগুলো সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ সেই ক্রিয়াগুলো যাতে করা সবচেয়ে সহজ হয়।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- মানুষের আচরণ সর্বনিম্ন প্রয়াসের বিধি অনুসরণ করুন। আমরা স্বল্প প্রচেষ্টায় কাজের জন্য কমপক্ষে প্রয়োজনীয় বিকল্পের দিকে মনোযোগ দেবো।
- এমন পরিবেশ তৈরি করুন, যেখানে সঠিক কাজটি করা যতটা সম্ভব সহজ হয়।
- ভালো আচরণের সঙ্গে যুক্ত ঘর্ষণকে হ্রাস করুন। যখন ঘর্ষণ কম হয়, অভ্যাসগুলো অনুসরণ করা সহজ হয়।
- খারাপ আচরণের সঙ্গে যুক্ত ঘর্ষণ বৃদ্ধি করুন। যখন ঘর্ষণ বেশি হয়, অভ্যাসগুলো কঠিন হয়ে যাবে।
- ভবিষ্যতের ক্রিয়াগুলো আরও সহজ করার জন্য আপনার পরিবেশকে প্রধান করুন।

অধ্যায় ১৩

কিভাবে দুই-মিনিটের নিয়মটি ব্যবহার করে গড়িমসি করা বন্ধ করবেন?

ট্যাইলা থার্পকে আধুনিক যুগের সর্বশ্রেষ্ঠ নৃত্যশিল্পী ও কোরিয়োগ্রাফার হিসেবে ব্যাপকভাবে বিবেচনা করা হয়। ১৯৯২ সালে, তিনি একটি ম্যাক আর্থার ফেলোশিপে ভূষিত হন, প্রায়শই তাকে জেনিয়াস গ্রান্ট নামে অভিহিত করা হয় এবং তিনি তার ক্যারিয়ারের বেশিরভাগ অংশ তার আসল কাজগুলো সম্পাদন করতে বিশ্ব ভ্রমণে ব্যয় করেছেন। তিনি তার সাফল্যের অনেক কৃতিত্বও দিয়েছেন সাধারণ দৈনন্দিন অভ্যাসকে।

'আমি আমার জীবনের প্রতিটি দিন একটি অনুষ্ঠান দিয়ে শুরু করি,' তিনি লিখেছেন। 'আমি সকাল সাড়ে ৫টায় ঘুম থেকে উঠি, আমার ওয়ার্কআউট জামাকাপড়, আমার পায়ে ওয়ার্মার্স, আমার ঘামের শার্ট এবং টুপি পরি। আমি আমার ম্যানহাটনের বাড়ির বাইরে হাঁটাচলা করি, ট্যাক্সি ডাকি এবং ড্রাইভারকে বলি যে, আমাকে ৯১তম স্ট্রিট এবং ফার্স্ট অ্যাভিনিউয়ের পাম্পিং আয়রন জিমের কাছে নিয়ে যেতে, যেখানে আমি দু'ঘণ্টার জন্য কাজ করি।'

'রীতিটি স্ট্রাচিং এবং ওজন প্রশিক্ষণ নয়, আমি প্রতি সকালে জিমে আমার নিজেকে রেখেছি; প্রথাটি হলো ক্যাব। যে মুহূর্তে আমি ড্রাইভারটিকে কোথায় যেতে হবে বলি, সে মুহূর্তে আমি প্রথাটি শেষ করি।'

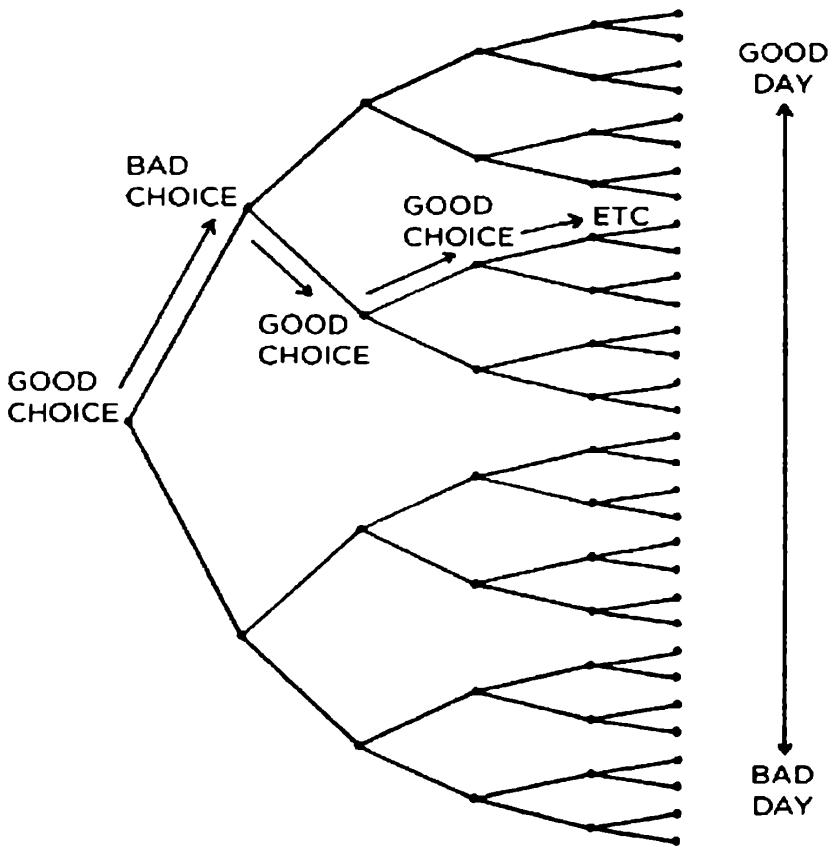
'এটি একটি সাধারণ কাজ, তবে প্রতি সকালে একইভাবে এটি করা, এটিকে অভ্যাসগত করে তোলে। এটিকে পুনরাবৃত্তিযোগ্য, সহজ করে তোলে। এটি এড়িয়ে যাওয়ার বা অন্যভাবে এটি করার সুযোগ কমিয়ে দেয়। এটি আমার রুটিনের অস্ত্রাগারগুলোর মধ্যে আরও একটি আইটেম এবং সেই বিষয়ে ভাবার খুব সুযোগ রাখে না।'

প্রতি সকালে একটি ক্যাব হেল্প করা একটি ক্ষুদ্র পদক্ষেপ হতে পারে, তবে এটি আচরণের পরিবর্তনের তৃতীয় বিধির একটি দুর্দান্ত উদাহরণ।

গবেষকরা অনুমান করেন যেকোনা দিনেই আমাদের ৪০ থেকে ৫০ শতাংশ কাজ অভ্যাসের বাইরে হয়ে যায়। এটি অনেক বেশি, তবে আপনার অভ্যাসের প্রকৃত প্রভাব এই সংখ্যাগুলোর পরামর্শের চেয়ে আরও বেশি প্রভাবশালী। অভ্যাসগুলো স্বয়ংক্রিয় পছন্দগুলো, যা সচেতন সিদ্ধান্তগুলো অনুসরণ করে। হ্যাঁ, একটি অভ্যাস মাত্র কয়েক সেকেন্ডে সম্পূর্ণ হতে পারে, তবে এটি আপনাকে কয়েক মিনিট বা ঘণ্টা পরে গ্রহণ করা ক্রিয়াগুলোকে আকার দিতে পারে।

অভ্যাসগুলো মহাসড়কের প্রবেশ পথের মতো। তারা আপনাকে একটি পথে নিয়ে যায় এবং এটি জানার আগে আপনি পরবর্তী আচরণের দিকে দ্রুত গতিতে এগিয়ে চলেন। অন্য কিছু করা শুরু করার চেয়ে আপনি ইতোমধ্যে যা করছেন, তা চালিয়ে যাওয়া সহজ বলে মনে হচ্ছে। আপনি দু'ঘণ্টা একটি খারাপ মুভি দেখতে বসে থাকেন। ইতোমধ্যে পূর্ণ হয়ে গেলেও আপনি স্ন্যাক্সিং চালিয়ে যান। আপনি আপনার ফোনটি 'মাত্র এক সেকেন্ড'-এর জন্য চেক করেন এবং শীঘ্রই আপনি পর্দার দিকে তাকিয়ে বিশ মিনিট ব্যয় করেন। এইভাবে, আপনি চিন্তা না করে যে অভ্যাসগুলো অনুসরণ করেন তা প্রায়শই আপনি যখন ভাবছেন, তখন আপনার পছন্দগুলো নির্ধারণ করে।

প্রতি সন্ধ্যায় একটি ক্ষুদ্র মুহূর্ত থাকে—সাধারণত প্রায় 5:15 pm. এটি আমার রাতের বাকি অংশটিকে আকার দেয়। আমার স্ত্রী কাজ থেকে দরজায় হাঁটেন এবং হয় আমরা আমাদের ওয়ার্কআউট জামাকাপড় বদলে জিমের দিকে রওনা হই, অথবা আমরা পালঙ্কের উপরে ওঠে পড়ি, ভারতীয় খাবার অর্ডার করি এবং 'দি অফিস' দেখি। ট্যাইলা থার্প-এর ক্যাবটি ধরার মতোই, আমার ওয়ার্কআউট জামাকাপড় মধ্যে প্রথা পরিবর্তন করছে। আমি যদি পোশাক পরিবর্তন করি, তবে আমি জানি ওয়ার্কআউটটি ঘটবে। প্রতিদিন যা কিছু অনুসরণ করা হয়—জিমে গাড়ি চালানো, কোন অনুশীলন করতে হবে তা স্থির করা, বারের নিচে পা রাখা—প্রথম পদক্ষেপ গ্রহণের পরে এগুলো সহজ হয়ে যায়।

প্রতিদিন কয়েকটি মুহূর্ত একটি বার্হ্যিক প্রভাব সরবরাহ করে। আমি এই ছোট্ট পছন্দগুলোকে সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত হিসেবে উল্লেখ করি। আপনি যে মুহূর্তটিতে অর্ডার নেওয়া বা রাতের খাবার রান্না করার মধ্যে স্থির করেন। আপনি যে মুহূর্তটিতে আপনার গাড়ি চালানো বা আপনার সাইকেল চালানোর মধ্যে চয়ন করেন। আপনি যে মুহূর্তটি আপনার হোমওয়ার্ক শুরু করা বা ভিডিও গেম নিয়ন্ত্রক দখল করার মধ্যে স্থির করেন। এই পছন্দগুলো হলো fork in the road

সিদ্ধান্তমূলক মুহূর্ত

চিত্র ১৪ : একটি ভালো দিন এবং একটি খারাপ দিনের মধ্যে পার্থক্য প্রায়শই সিদ্ধান্ত নেওয়া যায়, এমন মুহূর্তে করা কয়েকটি উৎপাদনশীল এবং স্বাস্থ্যকর পছন্দ। প্রত্যেকে রাস্তায় কাটাছেড়ার মতো এবং এই পছন্দগুলো সারা দিন জুড়ে থাকে এবং শেষ পর্যন্ত খুব আলাদা ফলাফলের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

সিদ্ধান্ত নেওয়া মুহূর্তগুলো আপনার ভবিষ্যতের জন্য উপলব্ধ বিকল্পগুলো সেট করে। উদাহরণস্বরূপ, রেস্তোরাঁটিতে হাঁটা একটি সিদ্ধান্ত নেওয়া মুহূর্ত, কারণ এটি নির্ধারণ করে যে, আপনি দুপুরের খাবারের জন্য কী খাচ্ছেন। প্রযুক্তিগতভাবে, আপনি যা অর্ডার করেন, তা আপনার নিয়ন্ত্রণে তবে বৃহত্তর অর্থে আপনি কেবল কোনো আইটেম মেনুতে থাকলেই অর্ডার করতে পারেন। আপনি যদি স্টেকহাউসে চলে যান, তবে আপনি সিরলিন (গরুর মাংসের সবচেয়ে মজার অংশ) বা rib eye (বুকের হাড়ের মাংশ) পেতে পারেন, তবে sushi(জাপানি মজাদার খাবার) নয়।

আপনার বিকল্পগুলো যা উপলব্ধ তার মধ্যে সীমাবদ্ধ। তারা প্রথম পছন্দ দ্বারা আকারযুক্ত হয়।

আমাদের অভ্যাস যেখানে আমাদের নেতৃত্ব দেয়, সেখানেই আমরা সীমাবদ্ধ। এই কারণেই আপনার দিনজুড়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া মুহূর্তগুলোকে আয়ত্ত করা এতো গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিটি দিন অনেক মুহূর্ত নিয়ে গঠিত, তবে এটি সত্যিই কয়েকটি অভ্যাসগত পছন্দ যা আপনার পথ নির্ধারণ করে। এই সামান্য পছন্দগুলো স্ট্যাক আপ করে রাখে, প্রতিটি আপনি কিভাবে পরবর্তী সময়ে ব্যয় করবেন, তার জন্য ট্র্যাজেক্টরি সেট করে।

অভ্যাসগুলো এন্ট্রি পয়েন্ট, শেষ পয়েন্ট নয়। এরা ক্যাব, জিম নয়।

দুই মিনিট বিধি

এমনকি যখন আপনি জানেন যে, আপনার ছোটো করে শুরু করা উচিত, তখন খুব বড় শুরু করা সহজ। আপনি যখন কোনো পরিবর্তন আনার স্বপ্ন দেখেন, উত্তেজনা অবশ্যম্ভাবী হয়ে যায় এবং আপনি খুব শীঘ্রই খুব বেশি করার চেষ্টা করে যান। এই প্রবণতাটির মোকাবিলায় সবচেয়ে কার্যকর উপায়টি হলো, দুই-মিনিট বিধিটি ব্যবহার করা, যা বলে যে, 'আপনি যখন নতুন অভ্যাস শুরু করেন, তখন এটি করতে দুই মিনিটেরও কম সময় নেওয়া উচিত।'

আপনি দেখতে পাবেন যে, প্রায় যে-কোনো অভ্যাসকে দুই মিনিটের সংস্করণে ছোটো করে তোলা যেতে পারে :

- 'প্রতি রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে পড়ুন' হয়ে যায় 'একটি পৃষ্ঠা পড়া হয়ে যায়।'
- 'তিরিশ মিনিটের যোগব্যায়াম করা' হয়ে যায় 'আমার যোগাসনের ম্যাট বের করা।'
- 'ক্লাসের জন্য অধ্যয়ন' হয়ে যায় 'আমার নোটগুলো খোলা।'
- 'লন্ড্রি ভাঁজ করুন' হয়ে যায় 'এক জোড়া মোজা ভাঁজ করা' হয়ে যায়।
- 'তিন মাইল চালান' হয়ে যায় 'আমার চলমান জুতো বেঁধে দিন।'

আপনার অভ্যাসটি যতটা সম্ভব শুরু করা সহজ ধারণা। যে কেউ এক মিনিটের জন্য ধ্যান করতে পারেন, একটি পৃষ্ঠা পড়তে পারেন, বা পোশাকের একটি জিনিস রেখে দিতে পারেন। এবং যেমনটি আমরা কেবল আলোচনা করেছি, এটি একটি শক্তিশালী কৌশল, কারণ আপনি একবার সঠিক কাজটি শুরু করলে, এটি চালিয়ে যাওয়া সহজ হয়ে যায়। একটি নতুন অভ্যাস একটি চ্যালেঞ্জ অনুভব করা উচিত নয়। অনুসরণ করা ক্রিয়াগুলো চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, তবে প্রথম দুই মিনিট সহজ

হওয়া উচিত। আপনি যা চান তা হলো, 'প্রবেশদ্বার অভ্যাস' যা স্বাভাবিকভাবে আপনাকে আরও উৎপাদনশীল পথে নামিয়ে দেয়।

আপনি সাধারণত গেটওয়ে অভ্যাসগুলো বের করতে পারেন, যা আপনার লক্ষ্যগুলোকে 'খুব সহজ' থেকে 'খুব শক্ত' মাপকাঠির মাধ্যমে আপনার কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের দিকে নিয়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, ম্যারাথন দৌড়ানো খুব কঠিন। দশ হাজার পদক্ষেপে হাঁটা কঠিন। দশ মিনিট হাঁটা সহজ এবং আপনার রানিং শো পরা খুব সহজ। আপনার লক্ষ্য ম্যারাথন দৌড়ানো হতে পারে, তবে আপনার গেটওয়ে অভ্যাসটি আপনার রানিং জুতা পরে যাওয়া। আপনি এভাবেই দুই-মিনিট বিধি অনুসরণ করেন।

খুব সহজ	সহজ	মাঝারি	কঠিন	খুব কঠিন
আপনার রানিং সু পরা	দশ মিনিট হাঁটা	দশ হাজার পদক্ষেপ হাঁটা	পাঁচ হাজার পদক্ষেপ দৌড়ানো	একটি ম্যারাথন দৌড়ানো
একটি বাক্য লেখা	একটি প্যারাগ্রাফ লেখা	এক হাজার শব্দ লেখা	পাঁচ হাজার শব্দের আর্টিকেল লেখা	একটি বই লেখা
আপনার নোটবুক খোলা	দশ মিনিট পড়া	তিন ঘণ্টা পড়া	স্ট্রেইট এ পাওয়া	পিএইচডি পাওয়া

লোকেরা প্রায়শই একটি পৃষ্ঠা পড়ার বা এক মিনিটের জন্য ধ্যান করার, বা একটি বিক্রয় কল করার বিষয়ে হাইপ করা অদ্ভুত বলে মনে করে। তবে বিষয়টি একটি জিনিস করা নয়। পয়েন্টটি হলো, অভ্যাসটি দেখানোর অভ্যাসটি আয়ত্ত করা। স্যুটি হলো, একটি অভ্যাস উন্নত করার আগে অবশ্যই তাকে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে। আপনি যদি দেখানোর প্রাথমিক দক্ষতাটি শিখতে না পারেন, তবে আপনি সূক্ষ্ম বিবরণে দক্ষতা অর্জনের খুব কম আশা করতে পারেন। শুরু থেকে একটি নিখুঁত অভ্যাস ইঞ্জিনিয়ার করার চেষ্টা করার পরিবর্তে ধারাবাহিক ভিত্তিতে আরও সহজ কাজটি করুন। আপনি কাম্যতা অর্জনের আগে আপনাকে আদর্শকরণ করতে হবে।

আপনি যেভাবে দেখানোর কলা আয়ত্ত করেছেন, প্রথম দুটি মিনিট কেবল বৃহত্তর রুটিনের শুরুতে একটি রীতিতে পরিণত হয়। এটি কেবল অভ্যাসকে সহজ

করে তোলার জন্য একটি হ্যাক নয়, তবে একটি কঠিন দক্ষতার দক্ষতা অর্জনের আদর্শ উপায়। কোনো প্রক্রিয়া শুরুর দিকে আপনি যত বেশি আনুষ্ঠানিকতা বজায় রাখবেন, দুর্দান্ত কাজগুলো করার জন্য গভীর ফোকাসের রাজ্যে যাওয়ার আপনার তত বেশি সম্ভাবনা রয়েছে। প্রতিটি ওয়ার্কআউটের আগে একই ওয়ার্ম-আপ করে, আপনি শীর্ষ পারফরম্যান্সে যাওয়া আরও সহজ করে তোলেন। একই সৃজনশীল রীতি অনুসরণ করে আপনি কঠোর পরিশ্রমের মধ্যে ঢোকা সহজ করে তুলেছেন। একটি নিয়মিত পাওয়ার-ডাউন অভ্যাস বিকাশ করে, আপনি প্রতি রাতে একটি উপযুক্ত সময়ে বিছানায় যাওয়া আরও সহজ করে দেন। আপনি পুরো প্রক্রিয়াটি স্বয়ংক্রিয় করতে সক্ষম না-ও হতে পারেন, তবে আপনি প্রথম ক্রিয়াটিকে মনোযোগবিহীনভাবে তৈরি করতে পারেন। এটি শুরু করা সহজ করুন এবং বাকি অংশগুলো তা অনুসরণ করবে।

দুই-মিনিটের নিয়ম কিছু লোকের কাছে কৌশল হিসেবে মনে হতে পারে। আপনি জানেন যে, আসল লক্ষ্যটি মাত্র দুই মিনিটেরও বেশি কাজ করা, তাই মনে হতে পারে আপনি নিজেকে বোকা বানানোর চেষ্টা করছেন। কেউ আসলেই একটি পৃষ্ঠা পড়তে বা একটি পুশ-আপ করতে, বা তাদের নোটগুলো খুলতে আগ্রহী নয় এবং যদি আপনি জানেন যে, এটি একটি মানসিক কৌশল, তবে আপনি কেন এটি করতে যাবেন?

যদি দুই-মিনিটের নিয়মটি জোর করে করেন, তবে এটি চেষ্টা করুন দুই মিনিটের জন্য এটি করুন এবং তারপরে থামুন। দৌড়াতে গেলেও দুই মিনিটের পরে আপনার অবশ্যই থামতে হবে। ধ্যান শুরু করুন, তবে আপনাকে অবশ্যই দুই মিনিটের পরে থামতে হবে। আরবি অধ্যয়ন করুন, তবে আপনাকে অবশ্যই দুই মিনিটের পরে থামতে হবে। এটি শুরু করার কৌশল নয়, এটি পুরো জিনিস। আপনার অভ্যাসটি কেবল একশো বিশ সেকেন্ড স্থায়ী হতে পারে।

আমার এক পাক একশ পাউন্ডেরও বেশি ওজন কমাতে এই কৌশলটি ব্যবহার করেছিলেন। শুরুতে, তিনি প্রতিদিন জিমে যান, কিন্তু তিনি নিজেকে বলেছিলেন যে, তাকে পাঁচ মিনিটের বেশি থাকতে দেওয়া যাবে না। তিনি জিমে যেতেন, পাঁচ মিনিট অনুশীলন করতেন এবং সময় শেষ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে চলে যেতেন। কয়েক সপ্তাহ পরে, তিনি চারপাশে তাকিয়ে ভাবেন, আচ্ছা, আমি সবসময় যাহোক এখানে আসছি। আমি পাশাপাশি আরও কিছুটা সময় শুরু করতে পারি। কয়েক বছর পরে ওজন কমে গেল।

জার্নালিং অন্য উদাহরণ দেয়। মাথা থেকে বের করে কাগজের উপরে চিন্তাভাবনা লিখে রাখা থেকে প্রায় প্রত্যেকেই উপকৃত হতে পারেন, তবে বেশিরভাগ লোকেরা কিছুদিন পরেই হাল ছেড়ে দেয়, বা পুরোপুরি এগিড়ে যায়, কারণ জার্নালিংয়ের কাজ মনে হয় একরকম কাজ। সিক্রেট হলো এই পয়েন্টে টিকে থাকা, যেখানে এটিকে কাজের মতো মনে হয়। গ্রেট ম্যাককাউন, যুক্তরাজ্যের একজন নেতৃত্বের পরামর্শদাতা, তার যতটুকু লেখা দরকার বলে মনে হয়, তার চেয়ে কম লিখে নির্দিষ্টভাবে একটি দৈনিক জার্নালিং অভ্যাস তৈরি করেছিলেন। ঝামেলা মনে হওয়ার আগে তিনি সবসময়ই জার্নালিং বন্ধ করে দিয়েছিলেন। আর্নেস্ট হেমিংওয়ে যেকোনা ধরনের লেখার জন্য অনুরূপ পরামর্শে বিশ্বাসী ছিলেন। 'আপনি যখন ভালোভাবে কাজ করতে যাচ্ছেন, তখন সবচেয়ে ভালো উপায় হলো সর্বদা থামা' তিনি বলেছিলেন।

কৌশলগুলো অন্য কারণে এই কাজকে পছন্দ করে : আপনি যে পরিচয়টি তৈরি করতে চান, তা এগুলো জোরদার করে। আপনি যদি জিমে টানা পাঁচ দিন উপস্থিত থাকতে চান—এমনকি এটি কেবল দুই মিনিটের জন্য হলেও—আপনি নিজের নতুন পরিচয়ের জন্য ভোট দিচ্ছেন। আপনি ভালো আকারে পেতে চিন্তিত নন। আপনি ওয়ার্কআউট মিস করেন না, এমন ধরনের ব্যক্তির দিকে মনোনিবেশ করেছেন। আপনি সবচেয়ে ক্ষুদ্রতম পদক্ষেপ নিচ্ছেন, যা আপনার হতে চান এমন ব্যক্তির ধরনের বিষয়টি নিশ্চিত করছে।

আমরা খুব কমই এইভাবে পরিবর্তনের বিষয়ে চিন্তা করি, কারণ প্রত্যেকে শেষ লক্ষ্য দ্বারা গ্রাস হয়ে যাই। তবে একটি পুশ-আপ ব্যায়াম না করার চেয়ে ভালো। এক মিনিটের গিটার অনুশীলন মোটেও না করার চেয়ে ভালো। এক মিনিট পঠন কখনো বই না তোলার চেয়ে ভালো। কিছু না করার চেয়ে আপনি যতটা আশা করেছিলেন, তার চেয়ে কম করা ভালো।

এক পর্যায়ে, একবার আপনার অভ্যাসটি প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে এবং প্রতিদিন প্রদর্শিত হয়ে গেলে, আপনি আপনার চূড়ান্ত লক্ষ্যের দিকে ফিরে আসার জন্য একটি কৌশল ব্যবহার করে দুই-মিনিটের নিয়মটি একত্রিত করতে পারেন, যাকে আমরা বলি হগবিট শেপিং। আচরণের ক্ষুদ্রতম সংস্করণে প্রথম দুই মিনিটের উপর দক্ষতা অর্জনের মাধ্যমে শুরু করুন। তারপরে, একটি মধ্যবর্তী পদক্ষেপে অগ্রসর হন এবং প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করুন। কেবল প্রথম দুই মিনিটে ফোকাস করা এবং পরবর্তী পর্যায়ে যাওয়ার আগে সেই পর্যায় আয়ত্ত করুন।

পরিণামে, আপনি যে অভ্যাসটি তৈরি করার আশা করেছিলেন, সেই অভ্যাসটি শেষ করবেন যেখানে, এখনও আপনার ফোকাসটি কোথায় রাখা উচিত : আচরণের প্রথম দুই মিনিটে।

হ্যাবিট শেপিং-এর উদাহরণ—

অভ্যাস	আর্লি রাইজার হয়ে ওঠো	ভেগান হয়ে ওঠো	ব্যায়াম শুরু
প্রথম পর্যায়	১০টা বাজে। বাড়িতে থাকুন প্রতি রাতে	প্রতিটি খাবারে শাকসবজি খাওয়া শুরু করুন	ওয়ার্কআউট পোশাক পরা
দ্বিতীয় পর্যায়	সমস্ত ডিভাইস (টিভি, ফোন, ইত্যাদি) প্রতি রাতে ১০টায় বন্ধ করে দেওয়া	চার পা-এর প্রাণী (গরু, শূকর, মেষশাবক ইত্যাদি) দিয়ে খাওয়া বন্ধ করুন	দরজা দিয়ে বের হন (হাঁটতে হাঁটতে চেষ্টা করুন)
তৃতীয় পর্যায়	রাত ১০টায় প্রতি রাতে বিছানায় থাকুন (একটি বই পড়া, আপনার সঙ্গীর সঙ্গে কথা বলা)	দুই পায়ের প্রাণী (মুরগি, টার্কি ইত্যাদি) খাওয়া বন্ধ করুন	জিমে ড্রাইভ করুন, পাঁচ মিনিটের জন্য অনুশীলন করুন এবং ছেড়ে দিন
চতুর্থ পর্যায়	রাত ১০ টায় বাতি নিভিয়ে দিন	পা নেই (মাছ, বাতা, স্কাল্লস ইত্যাদি) এমন প্রাণী খাওয়া বন্ধ করুন	প্রতি সপ্তাহে একবারে পনেরো মিনিটের জন্য অনুশীলন করুন।

পঞ্চম পর্যায় প্রতিদিন সকাল ৬টায় ঘুম থেকে উঠুন। সমস্ত প্রাণীর পণ্য (ডিম, দুধ, পনির) খাওয়া বন্ধ করুন, প্রতি সপ্তাহে তিনবার অনুশীলন করুন।

প্রায় কোনো বৃহত্তর জীবনের লক্ষ্য দুটি মিনিটের আচরণে রূপান্তরিত হতে পারে। আমি একটি সুস্থ ও দীর্ঘ জীবনযাপন করতে চাই> আমাকে সেইপে থাকতে হবে> আমার অনুশীলন করা উচিত> আমার ওয়ার্কআউট পোশাকের মধ্যে পরিবর্তন আনতে হবে। আমি একটি সুখী দাম্পত্য জীবন চাই> আমার একটি ভালো অংশীদার হওয়া দরকার> আমার সঙ্গীর জীবন সহজ করার জন্য আমার প্রতিদিন কিছু করা উচিত> আমার পরবর্তী সপ্তাহের জন্য খাবারের পরিকল্পনা করা উচিত।

আপনি যখনই কোনো অভ্যাসের সঙ্গে টিকে থাকার লড়াই করছেন, আপনি দুই-মিনিটের নিয়মটি কাজে লাগাতে পারেন। এটি আপনার অভ্যাসকে সহজ করার একটি সহজ উপায়।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- অভ্যাসগুলো কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই সম্পন্ন হতে পারে, তবে কয়েক মিনিট বা ঘণ্টা ধরে আপনার আচরণকে প্রভাবিত করে যেতে পারে।
- অনেক অভ্যাস সিদ্ধান্তের মুহূর্তগুলোতে ঘটে—পছন্দগুলো fork in the road –এর মতো এবং হয় আপনাকে একটি উৎপাদনশীল দিন, বা অনুৎপাদনশীল তার দিকে পরিচালিত করে।
- দুই-মিনিটের বিধি জানিয়েছে, 'আপনি যখন নতুন অভ্যাস শুরু করেন, এটি করতে দুই মিনিটেরও কম সময় নেওয়া উচিত।'
- কোনো প্রক্রিয়া শুরুর দিকে আপনি যত বেশি আনুষ্ঠানিকতা বজায় রাখবেন, তত বেশি সম্ভাবনা রয়েছে যে, আপনি দুর্দান্ত কাজগুলো করার জন্য গভীর ফোকাসের রাজ্যে যেতে পারেন।
- আপনি কাম্যতা আনয়নের আগে আদর্শ ঠিক করুন। অস্তিত্ব নেই এমন অভ্যাসটি আপনি উন্নত করতে পারবেন না।

অধ্যায় ১৪

কীভাবে ভালো অভ্যাসগুলো অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসগুলো অসম্ভব করে তুলবেন?

১৮৩০-এর গ্রীষ্মে, ভিক্টর হুগো একটি অসম্ভব সময়সীমার মুখোমুখি হয়েছিলেন। বারো মাস আগে ফরাসি লেখক তাঁর প্রকাশককে একটি নতুন বই দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন। তবে লেখার পরিবর্তে, সে বছর তিনি অন্যান্য প্রকল্পগুলো অনুসরণ করে, অতিথিদের বিনোদন দেওয়ার জন্য এবং তাঁর কাজকে বিলম্বিত করতে ব্যয় করেছিলেন। হতাশ হয়ে হুগোর প্রকাশক ছয় মাসেরও কম দূরে একটি সময়সীমা নির্ধারণ করে উত্তর দিয়েছিলেন। ১৮৩১ সালের ফেব্রুয়ারির মধ্যে বইটি শেষ করতে হবে।

হুগো তার বিলম্বকে পরাজিত করার জন্য একটি অদ্ভুত পরিকল্পনা গ্রহণ করেছিলেন। তিনি তার সমস্ত কাপড় সংগ্রহ করেছিলেন এবং একজন সহকারীকে বড় বাক্সের মধ্যে সেগুলো লক করতে বললেন। বড় শাল ছাড়া তাঁর আর কিছুই পরার ছিল না। বাইরে যেতে কোনো উপযুক্ত পোশাকের অভাবের কারণে তিনি নিজের পড়াশোনায় থেকে যান এবং ১৮৩০ সালের ফল এবং শীতের সময় প্রচণ্ডভাবে লেখেন। 'দ্য হাঞ্চব্যাক অব নটরডেম' ১৮ জানুয়ারি, ১৮৩১ সালে নির্ধারিত সময়ের দুই সপ্তাহ আগে প্রকাশিত হয়েছিল।

কখনো কখনো সাফল্য এর সঙ্গে জুড়ে থাকে ভালো অভ্যাস-কম সহজ করা এবং খারাপ অভ্যাসকে আরও কঠোর করা। এটি আচরণের পরিবর্তনের তৃতীয় বিধিটির একটি বিপরীত এটি কঠিন করে তুলুন। যদি আপনি নিজের পরিকল্পনাগুলো অনুসরণ করার জন্য ক্রমাগত লড়াই করতে থাকেন, তবে আপনি ভিক্টর হুগো থেকে একটি পৃষ্ঠা নিতে পারেন এবং মনোবিজ্ঞানীরা যাকে বলে, প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ডিভাইস, তা দিয়ে আপনার খারাপ অভ্যাসগুলো আরও কঠিন করে তুলতে পারেন।

আপনি বর্তমান সময়ে একটি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ডিভাইস পছন্দ করতে পারেন, যা ভবিষ্যতে আপনার ক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করবে। এটি ভবিষ্যতের আচরণকে লক করা, আপনাকে ভালো অভ্যাসের সঙ্গে আবদ্ধ করা এবং খারাপ অভ্যাস থেকে সীমাবদ্ধ

করার একটি উপায়। ভিক্টর হুগো যখন নিজের জামাকাপড় বাক্সবন্দি করে দিয়েছিলেন, যাতে তিনি লেখায় মনোনিবেশ করতে পারেন, তখন তিনি একটি কমিটমেন্ট ডিভাইস তৈরি করছিলেন।

কমিটমেন্ট ডিভাইস তৈরির অনেক উপায় রয়েছে। আপনি স্বল্প আকারের পরিবর্তে স্বতন্ত্র প্যাকেজগুলোতে খাবার কিনে খাদ্য গ্রহণকে হ্রাস করতে পারেন। ভবিষ্যতে জুয়ার স্প্রিং প্রতিরোধ করতে আপনি স্বেচ্ছায় ক্যাসিনো এবং অনলাইন জুজু সাইটগুলোতে নিষিদ্ধ তালিকায় যুক্ত হওয়ার জন্য বলতে পারেন। এমনকি এমন অ্যাথলিটদের কথাও শুনেছি, যারা সপ্তাহান্তে তাদের ওয়ালেটগুলো বাড়িতে রেখে বের হন, যাতে তারা ফাস্টফুড কেনার লোভ না দেখান।

অন্য উদাহরণ হিসেবে, আমার বন্ধু এবং সহকর্মী অভ্যাস বিশেষজ্ঞ নীড় ইয়াল একটি আউটলেটে টাইমার কিনেছিলেন, এটি একটি অ্যাডাপ্টার, যা সে তার ইন্টারনেট রাউটার এবং পাওয়ার আউটলেটের মধ্যে রেখেছিল। সকাল দশটায় প্রতি রাতে, আউটলেটে টাইমার রাউটারটির পাওয়ার কেটে দেয়। ইন্টারনেট বন্ধ হয়ে গেলে, সবাই জেনে ফেলে যে, এটি ঘুমোতে যাওয়ার সময়।

কমিটমেন্ট ডিভাইসগুলো দরকারি, কারণ আপনি প্রলোভনের শিকার হওয়ার আগে তারা আপনাকে ভালো উদ্দেশ্যগুলোর সুযোগ নিতে সক্ষম করে। আমি যখনই ক্যালোরিগুলো কাটতে চাইছি, উদাহরণস্বরূপ, আমি ওয়েটারকে আমার খাবারটি বিভক্ত করতে বলবো এবং তার অর্ধেক বাক্সটি খাওয়ার দেওয়ার আগেই সরিয়ে নিয়ে যেতে বলবো। যদি আমি খাবারটি না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করে থাকি এবং নিজেকে বলি—'আমি কেবল অর্ধেক খাবো', তবে এটি কখনই কার্যকর হবে না।

চাবিকাঠি হলো কার্যটি পরিবর্তন করা, যাতে ভালো অভ্যাসের কারণে আরও কাজ করা যায়, যা এটি শুরু করার চেয়ে বেশ। যদি আপনি সেইপ পেতে উৎসাহিত বোধ করছেন, একটি যোগ সেশনের সময়সূচি করুন এবং সময়ের আগে অর্থ প্রদান করুন। আপনি যে ব্যবসাটি শুরু করতে চান, তা সম্পর্কে যদি আপনি আগ্রহী হন তবে আপনার সম্মানিত কোনো উদ্যোক্তাকে ই-মেইল করুন এবং একটি পরামর্শ কল সেটআপ করুন। যখন কাজ করার সময় আসে, তখন বের হয়ে যাওয়ার একমাত্র উপায় হলো, সভাটি বাতিল করা, যার জন্য প্রচেষ্টা প্রয়োজন এবং অর্থ ব্যয় হতে পারে।

কমিটমেন্ট ডিভাইসগুলো বর্তমানের খারাপ অভ্যাসগুলো কঠিন করে ভবিষ্যতে আপনি যাতে সঠিক কাজটি করতে পারবেন, এমন প্রতিক্রিয়া বাড়িয়ে তোলে। তবে আমরা আরও ভালো করতে পারি। আমরা ভালো অভ্যাসগুলো অনিবার্য এবং খারাপ অভ্যাসকে অসম্ভব করে তুলতে পারি।

কীভাবে একটি অভ্যাসকে স্বয়ংস্ক্রিভাবে করা যায় এবং এটির বিষয়ে একবারও ভাবতে হয় না।

জন হেনরি প্যাটারসন ১৮৪৪ সালে ওহিওর ডেটন শহরে জন্মগ্রহণ করেছিলেন। তিনি শৈশবকালে পারিবারিক খামারে কাজ করে এবং তার বাবার সো-মিলে শিফটে কাজ করেছিলেন। ডার্টমাউথ কলেজে পড়াশোনা করার পরে, প্যাটারসন ওহিও ফিরে এসে কয়লা খনি তৈরির জন্য একটি ছোটো সরবরাহের দোকান খোলেন।

এটি একটি ভালো সুযোগ বলে মনে হয়েছিল। স্টোরটি সামান্য প্রতিযোগিতার মুখোমুখি হয়েছিল এবং গ্রাহকদের একটি স্থির স্ট্রিম উপভোগ করেছে, তবে তখনো অর্থ উপার্জনের জন্য সংগ্রাম করছিল। প্যাটারসন আবিষ্কার করেছিলেন, তার কর্মচারীরা চুরি করছে।

১৮০০-এর দশকের মাঝামাঝি সময়ে, কর্মচারীদের চুরি একটি সাধারণ সমস্যা ছিল। প্রাপ্তিগুলো একটি খোলা ড্রয়ারে রাখা হয়েছিল এবং সহজেই পরিবর্তন বা বাতিল করা যেতে পারে। আচরণ পর্যালোচনা করার জন্য কোনো ভিডিও ক্যামেরা নেই এবং লেনদেন ট্র্যাক করার জন্য কোনো সফ্‌টওয়্যার নেই। আপনি দিনের প্রতি মিনিটে আপনার কর্মচারীদের উপর ঝাঁকুনি দিতে, বা নিজের সমস্ত লেনদেন পরিচালনা করতে ইচ্ছুক না হলে চুরি রোধ করা কঠিন ছিল।

প্যাটারসন যখন তার দুর্দশাগ্রস্ততার দিকে ঝুঁকলেন, তিনি রিট্টির ইনকরোপটিবল ক্যাশিয়ার নামে একটি নতুন আবিষ্কারের বিজ্ঞাপনে এসেছিলেন। সহকর্মী ডেটনের বাসিন্দা জেমস রিট্টি দ্বারা ডিজাইন করা, এটি ছিল প্রথম নগদ নিবন্ধক। মেশিনটি প্রতিটি লেনদেনের পরে নগদ এবং প্রাপ্তিগুলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে লক করে দেয়। প্যাটারসন প্রতিটি পঞ্চাশ ডলারের বিনিময়ে দুটি মেশিন কিনেছিলেন। তার দোকানে কর্মচারীদের চুরি রাতারাতি অদৃশ্য হয়ে যায়। পরের ছয় মাসে, প্যাটারসনের ব্যবসা অর্থ লোকসান থেকে $ ৫,০০০ লাভে চলে যায়—এটি আজ ১,০০,০০০ ডলারের সমতুল্য।

প্যাটারসন মেশিনটিতে এতোটাই মুগ্ধ হয়েছিলেন যে, তিনি ব্যবসা পরিবর্তন করেছিলেন। তিনি রিট্টির আবিষ্কারের অধিকার কিনেছিলেন এবং জাতীয় নগদ রেজিস্টার সংস্থাটি খোলেন। দশ বছর পরে, জাতীয় নগদ রেজিস্টারে এক হাজারেরও বেশি কর্মচারী ছিল এবং এটি তার সময়ের অন্যতম সফল ব্যবসায়ের হয়ে ওঠার পথে ছিল।

একটি খারাপ অভ্যাস ভাঙার সর্বোত্তম উপায় হলো, এটির সুযোগ শূন্য করে তোলা। আপনার কাজের সুযোগ না পাওয়া পর্যন্ত ঘর্ষণ বাড়ান। নগদ নিবন্ধকের

উজ্জ্বলতা হলো এটি চুরি করা কার্যত অসম্ভব করে, নৈতিক আচরণকে স্বয়ংক্রিয় করে তোলে। কর্মচারীদের পরিবর্তনের চেষ্টা করার পরিবর্তে এটি পছন্দসই আচরণটি স্বয়ংক্রিয় করে তুলেছে।

কিছু ক্রিয়াকলাপ—যেমন নগদ রেজিস্টার ইনস্টল করা বারবার প্রতিদান দেয়। এই ওয়ানটাইম পছন্দগুলোর জন্য সামনের দিকে কিছুটা প্রচেষ্টা প্রয়োজন, তবে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে মান বাড়িয়ে তোলে। আমি এই ধারণাটি দেখে মুগ্ধ হয়েছি যে, একটি একক পছন্দ বারবার রিটার্ন সরবরাহ করতে পারে এবং আমি আমার পাকদের তাদের পছন্দের ওয়ানটাইম ক্রিয়ায় জরিপ করেছি, যা দীর্ঘমেয়াদি অভ্যাসের উন্নতি করে। নিম্নলিখিত পৃষ্ঠার সারণীটি সর্বাধিক জনপ্রিয় উত্তর শেয়ার করে নিয়েছে।

আমি বেট ধরতে পারি, যদি গড়পড়তা ব্যক্তি এই তালিকায় ওয়ান টাইম ক্রিয়াকলাপের অর্ধেক কাজ করতো—এমনকি তারা তাদের অভ্যাসের বিষয়ে অন্য চিন্তা না করেও, বেশিরভাগ লোক নিজেকে এখন থেকে এক বছরের মধ্যে ভালো জীবনযাপন করতে দেখবে। এই ওয়ানটাইম ক্রিয়াগুলো আচরণের পরির্বতনের তৃতীয় বিধি নিয়োগের জন্য একটি সরল উপায়। তারা এটিকে আরও সহজ করে তুলে—ভালো ঘুমায়, স্বাস্থ্যকর খাবার খায়, উৎপাদনশীল হয়, অর্থ সাশ্রয় করে এবং সাধারণত আরও ভালো জীবনযাপন করে।

ভালো অভ্যাসগুলোর তালিকায় থাকা একমাত্র সময়কর্ম

পুষ্টি	সুখ
আপনার পানীয় জল পরিষ্কার করতে একটি জল ফিল্টার কিনুন	একটি কুকুর নিন
ক্যালোরির গ্রহণ কমাতে ছোটো প্লেট ব্যবহার করুন	একটি বন্ধুত্বপূর্ণ, সামাজিক প্রতিবেশীর কাছে বাসা স্থানান্তর করুন।
ঘুম	**সাধারণ স্বাস্থ্য**
একটি ভালো ম্যাট্রেস কিনুন	টিকা দিন
ব্ল্যাকআউট পর্দা নিন	পিঠে ব্যথা এড়াতে ভালো জুতো কিনুন
আপনার শোবার ঘর থেকে টেলিভিশন সরিয়ে দিন।	একটি সহায়ক চেয়ার বা স্ট্যান্ডিং ডেস্ক কিনুন
প্রোডাকটিভিটি	ফাইন্যান্স

ই-মেইলগুলো আনসাবস্ক্রাইব করুন। একটি স্বয়ংক্রিয় সঞ্চয় পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত হন।

বিজ্ঞপ্তি এবং নিঃশব্দ গ্রুপ চ্যাট বন্ধ করুন। স্বয়ংক্রিয় বিল পে সেটআপ করুন। আপনার ফোনটি নিঃশব্দে সেট করুন। ক্যাবল সার্ভিস কেটে দিন।

আপনার ইনবক্সটি পরিষ্কার করতে ই-মেইল ফিল্টার ব্যবহার করুন। পরিসেবা বিল সরবরাহকারীদের আপনার বিলগুলো কমিয়ে আনতে বলুন।

আপনার ফোনে গেমস এবং সামাজিক মিডিয়া অ্যাপ্লিকেশনগুলো মুছুন।

অবশ্যই, ভালো অভ্যাসগুলো স্বয়ংক্রিয় করার এবং খারাপগুলো বাদ দেওয়ার অনেক উপায় রয়েছে। সাধারণত, তারা আপনার জন্য কাজ করার জন্য প্রযুক্তি রাখার সঙ্গে জড়িত। প্রযুক্তি এমন ক্রিয়াগুলোকে সরল, ব্যথাহীন এবং সহজ কাজে রূপান্তর করতে পারে, যা একসময় কঠোর, বিরক্তিকর এবং জটিল ছিল। এটি সঠিক আচরণের গ্যারান্টি দেওয়ার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং কার্যকর উপায়।

অভ্যাস হয়ে ওঠার জন্য খুব কম সময়ে ঘটে এমন আচরণগুলোর জন্য এটি বিশেষভাবে কার্যকর। আপনার মাসিক বা বার্ষিক যে জিনিসগুলো করতে হয়—যেমন আপনার বিনিয়োগের পোর্টফোলিওটি পুনঃব্যবহার করা, কখনো অভ্যাসে পরিণত হওয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে পুনরাবৃত্তি করা হয় না, তাই যখন বিশেষ প্রযুক্তি আপনার জন্য এগুলো করতে 'স্মরণ' করিয়ে দেয়, তখন আপনি উপকৃত হন। অন্যান্য উদাহরণের মধ্যে রয়েছে:

- মেডিসিন : প্রেসক্রিপশনগুলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে পুনরায় পূরণ করা যায়।
- ব্যক্তিগত অর্থ কর্মচারীরা একটি স্বয়ংক্রিয় মজুরি ছাড় দিয়ে অবসর গ্রহণের জন্য সঞ্চয় করতে পারেন।
- রান্না : খাবার বিতরণ পরিষেবাগুলো আপনার গ্রোসারি আইটেম কেনাকাটা করে দিতে পারে।
- উৎপাদনশীলতা সোশ্যাল মিডিয়া ব্রাউজিং একটি ওয়েবসাইট ব্লকার দিয়ে কাটা যাবে।

আপনি যখন যতটা সম্ভব নিজের জীবনের স্বয়ংক্রিয় ব্যবহার করেন, তখন মেশিনগুলো যে কাজগুলো করতে পারে না, তার জন্য আপনি আপনার প্রচেষ্টা ব্যয় করতে পারেন। আমরা প্রযুক্তিটির কর্তৃত্বের কাছে হস্তান্তরিত প্রতিটি অভ্যাস বিকাশের পরবর্তী পর্যায়ে ঢালতে সময় এবং শক্তি ব্যয় করেন। যেমন–গণিতবিদ এবং দার্শনিক আলফ্রেড নর্থ হোয়াইটহেড লিখেছেন, 'সভ্যতা এগিয়ে চলেছে ক্রিয়াকলাপের সংখ্যা বাড়িয়ে দিয়ে, যেসব কাজ আমরা চিন্তা না করেই করতে পারতাম।'

অবশ্যই প্রযুক্তির শক্তি আমাদের বিরুদ্ধেও কাজ করতে পারে। দ্বিপাক্ষিক পর্যবেক্ষণ অভ্যাস হয়ে যায়, কারণ আপনাকে এগুলো চালিয়ে যাওয়ার চেয়ে পর্দার দিকে তাকাতে আরও চেষ্টা করতে হবে। পরবর্তী পর্বে এগিয়ে যাওয়ার জন্য একটি বোতাম টিপানোর পরিবর্তে নেটফ্লিক্স বা ইউটিউব, এটি আপনার জন্য অটোপ্লে করবে। আপনাকে যা করতে হবে, তা হলো চোখ খোলা রাখা।

প্রযুক্তি এমন এক স্তরের সুবিধাগুলো তৈরি করে, যা আপনাকে আপনার ক্ষুদ্রতম খেয়ালখুশি এবং অভিলাষগুলোতে কাজ করতে সক্ষম করে। ক্ষুধার নিছক পরামর্শে, আপনি আপনার দরজায় খাবার সরবরাহ পেতে পারেন। বিরক্তির সামান্যতম ইঙ্গিতে, আপনি সোশ্যাল মিডিয়াটির বিস্তৃত অংশে হারিয়ে যেতে পারেন। যখন আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলো বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় প্রচেষ্টা কার্যকরভাবে শূন্য হয়ে যায়, আপনি এই মুহূর্তে যে প্ররোচনা উত্থাপিত হয়, তাতে পিছলে যেতে পারেন। অটোমেশনের খারাপ দিকটি হলো, আমরা আরও বেশি কঠিন, তবে শেষ পর্যন্ত আরও বেশি পুরস্কারপ্রাপ্ত, কাজ করার জন্য সময় না দিয়ে সহজেই সহজ টাস্ক থেকে সহজ টাস্কে ঝাঁপিয়ে পড়তে পারি।

আমি প্রায়শই যেকোনা ডাউনটাইমের সময় সামাজিক মিডিয়ার দিকে মহাকর্ষ অনুভব করি। আমি যদি মাত্র এক সেকেন্ডের একাংশের জন্য বিরক্ত বোধ করি, তবে আমি আমার ফোনে পৌঁছাচ্ছি। এই ছোটখাটো বিভ্রান্তিগুলো 'কেবল বিরতি' হিসেবে লেখা সহজ, তবে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে তারা একটি গুরুতর সমস্যার মধ্যে জমে যেতে পারে। 'মাত্র এক মিনিট'-এর ধ্রুবক টাগ আমাকে পরিণতির কোনো কিছুই করতে বাধা দিতে পারে। (আমি একজনই নই। সোশ্যাল মিডিয়ায় গড়ে একজন ব্যক্তি প্রতিদিন দুই ঘণ্টার বেশি সময় ব্যয় করেন। প্রতি বছর অতিরিক্ত ছয় শতাধিক ঘণ্টা আপনি কী করতে পারেন?)

যে বছর আমি এই বইটি লিখছিলাম, আমি একটি নতুন টাইম ম্যানেজমেন্ট কৌশল নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছি। প্রতি সোমবার, আমার সহকারী আমার সমস্ত সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাকাউন্টগুলোতে পাসওয়ার্ডগুলো পুনরায় সেট করে, যা প্রতিটি ডিভাইসে আমাকে লগ আউট করে। পুরো সপ্তাহে আমি কোনো বাধা ছাড়াই কাজ করেছি। শুক্রবার, তিনি আমাকে নতুন পাসওয়ার্ড পাঠাতেন। সোমবার সকাল অবধি সোশ্যাল মিডিয়া যা প্রস্তাব দেয়, তা উপভোগ করার জন্য আমার পুরো উইকএন্ড ছিল। (যদি আপনার কোনো সহকারী না থাকে, তবে একটি বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের নিয়ে টিম করুন এবং প্রতি সপ্তাহে একে অপরের পাসওয়ার্ডগুলো পুনরায় সেট করুন)।

সবচেয়ে বড় আশ্চর্যের একটি ছিল, আমি কতো তাড়াতাড়ি মানিয়ে নিয়েছি। নিজেকে সোশ্যাল মিডিয়া থেকে লক করার প্রথম সপ্তাহের মধ্যেই আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে আমার প্রায়শই এটি পরীক্ষা করার দরকার নেই এবং আমার অবশ্যই প্রতিদিন এটির দরকার পড়েনি। এটি কেবল এতো সহজ ছিল যে, এটি ডিফল্ট হয়ে গিয়েছিল। আমার খারাপ অভ্যাসটি একবার অসম্ভব হয়ে উঠলে, আমি আবিষ্কার করেছিলাম যে, আসলেই আমার আরও অর্থবহ কাজগুলোতে কাজ করার প্রেরণা ছিল। আমি আমার পরিবেশ থেকে মানসিক ক্যান্ডি অপসারণ করার পরে, স্বাস্থ্যকর জিনিস খাওয়া অনেক সহজ হয়ে গেল।

আপনার পক্ষে কাজ করার সময়, অটোমেশন আপনার ভালো অভ্যাসগুলো অনিবার্য এবং আপনার খারাপ অভ্যাসকে অসম্ভব করে তুলতে পারে। মুহূর্তে ইচ্ছাশক্তির উপর নির্ভর না করে ভবিষ্যতের আচরণকে লক করার চূড়ান্ত উপায় বের করুন। কমিটমেন্ট ডিভাইস, কৌশলগত এককালীন সিদ্ধান্ত এবং প্রযুক্তি ব্যবহার করে আপনি অনিবার্যতার পরিবেশ তৈরি করতে পারেন—এমন একটি জায়গা, যেখানে ভালো অভ্যাসগুলো কেবল আপনার প্রত্যাশিত ফলাফল নয়, তবে কার্যত গ্যারান্টিযুক্ত এমন একটি ফলাফল।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় বিধিকে উলটানো এটিকে কঠিন করে তুলেছে।
- একটি কমিটমেন্ট ডিভাইসটি আপনি বর্তমান সময়ে একটি পছন্দ, যা ভবিষ্যতে আরও ভালো আচরণকে লক করে দেয়।

ভবিষ্যতের আচরণ লক করার চূড়ান্ত উপায় হলো, আপনার অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয় করা।

ওয়ানটাইম পছন্দগুলো—যেমন আরও ভালো গাড়ি কেনা বা স্বয়ংক্রিয় সঞ্চয় পরিকল্পনায় নাম লেখানো—এমন একক ক্রিয়া, যা আপনার ভবিষ্যতের অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয় করে এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বাড়তি আয় বাড়িয়ে দেয়। আপনার অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয় করতে প্রযুক্তি ব্যবহার করা সঠিক আচরণের গ্যারান্টি দেওয়ার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য এবং কার্যকর উপায়।

কীভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করা যায়?

প্রথম বিধি	এটি সুস্পষ্ট করুন
১.১	অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়ার জন্য আপনার বর্তমান অভ্যাসটি লিখুন।

১.২	বাস্তবায়ন উদ্দেশ্যগুলো ব্যবহার করুন 'আমি [এলাকায়] এই [TIME] এই [আচরণ] করবো।'
১.৩	অভ্যাসের স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন : '[বর্তমান বাসস্থান] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করবো।'
১.৪	আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের কিউগুলো সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।
দ্বিতীয় বিধি	এটি আকর্ষণীয় করুন।
২.১	প্রলোভন বান্ডিলিং ব্যবহার করুন। আপনার যে ক্রিয়াকলাপটি করতে হবে তা যুক্ত করুন।
২.২	এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করুন যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ।
২.৩	একটি অনুপ্রেরণা রীতি তৈরি করুন। একটি কঠিন অভ্যাসের আগে অবিলম্বে কিছু উপভোগ করুন।
তৃতীয় বিধি	এটি সহজ করুন।
৩.১	ঘর্ষণ হ্রাস করুন। আপনার এবং আপনার ভালো অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা হ্রাস করুন।
৩.২	পরিবেশকে প্রাইম করুন। ভবিষ্যতের ক্রিয়াগুলো আরও সহজ করতে আপনার পরিবেশ প্রস্তুত করুন।
৩.৩	সিদ্ধান্ত নেওয়ার মুহূর্তটি আয়ত্ত করুন। ছোট্ট পছন্দগুলো অপ্টিমাইজ করুন, যা অনেক বেশি প্রভাব সরবরাহ করে।

৩.৪	দুই-মিনিটের নিয়মটি ব্যবহার করুন। আপনার অভ্যাসগুলো সম্পন্ন করতে যতক্ষণ লাগে, তা দুই মিনিট হোক বা তারও কম সময়ে হোক নিজেকে আটকে রাখুন।
৩.৫	আপনার অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় করুন। ভবিষ্যতে আচরণে লক থাকা প্রযুক্তিতে এবং ওয়ানটাইম ক্রয়ে বিনিয়োগ করুন।
চতুর্থ বিধি	এটি সন্তুষ্ট করুন।

খারাপ অভ্যাস কিভাবে ব্রেক করা যায়?

প্রথম বিধির বিপরীতকরণ :	এটি অদৃশ্য করুন।
১.৫	এক্সপোজার হ্রাস। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের কিউগুলো সরান।
দ্বিতীয় বিধির বিপরীতকরণ	এটিকে অনাকর্ষণীয় করুন।
২.৪	আপনার মাইন্ড-সেটকে পুনরায় ফ্রেম করুন। আপনার খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলো হাইলাইট করুন।
তৃতীয় বিধির বিপরীতকরণ :	এটি কঠিন করুন।
৩.৬	ঘর্ষণ বৃদ্ধি করুন। আপনার এবং আপনার খারাপ অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা বাড়িয়ে দিন।
৩.৭	একটি কমিটমেন্ট ডিভাইস ব্যবহার করুন। আপনার ভবিষ্যতের পছন্দগুলো আপনার পক্ষে যা কাজ করে তার মধ্যে সীমাবদ্ধ করুন।
চতুর্থ বিধির বিপরীতকরণ :	এটি অসন্তুষ্ট করুন।

অধ্যায় ১৫

আচরণের পরিবর্তনের কার্ডিনাল বিধি

১৯৯০-এর দশকের শেষ দিকে, স্টিফেন লুবি নামে একজন জনস্বাস্থ্য কর্মী নেব্রাস্কা থেকে তাঁর নিজের শহর ওমাহা ছেড়ে একমুখী টিকিট কিনেছিলেন পাকিস্তানের করাচির উদ্দেশ্যে।

করাচি বিশ্বের অন্যতম জনবহুল শহর ছিল। ১৯৯৮ সালের মধ্যে, নয় মিলিয়নেরও বেশি লোকের বাড়ি বলে এটিকে অভিহিত করা হতো। এটি ছিল পাকিস্তানের অর্থনৈতিক কেন্দ্র এবং একটি পরিবহণের কেন্দ্র, এই অঞ্চলে বেশ কয়েকটি সক্রিয় বিমানবন্দর এবং সমুদ্রবন্দর ছিল। শহরের বাণিজ্যিক অংশগুলোতে, আপনি স্ট্যান্ডার্ড শহুরে সমস্ত স্ট্যান্ডার্ড শহুরে সুযোগসুবিধাগুলো এবং দুরবস্থার সন্ধান করতে পারেন। তবে করাচিও বিশ্বের সবচেয়ে কম বাসযোগ্য শহর ছিল।

করাচির ৬০ শতাংশেরও বেশি বাসিন্দা বিচ্ছিন্ন জনবসতি এবং বস্তিতে বাস করতো। এই ঘন প্যাকগুলো পাড়ায় পুরানো বোর্ড, সিন্ডার ব্লক এবং অন্যান্য ফেলে দেওয়া উপকরণ থেকে একসঙ্গে আবদ্ধ ঘরগুলো পূর্ণ হয়েছিল। এখানে কোনো বর্জ্য অপসারণের ব্যবস্থা ছিল না, বিদ্যুতের গ্রিড ছিল না, পরিষ্কার জল সরবরাহ ছিল না। শুকিয়ে গেলে রাস্তাগুলো ধূলিকণা ও আবর্জনার সংমিশ্রণ ছিল। ভেজা হয়ে গেলে এগুলো নর্দমার জলাবদ্ধ হয়ে যায়। মশার উপনিবেশগুলো স্থবির পানির পুলগুলোতে সাফল্য লাভ করেছিল এবং শিশুরা ময়লা পানির মধ্যে খেলতো।

অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতি বিস্তৃত অসুস্থতা এবং রোগের দিকে পরিচালিত করে। দূষিত জলের উৎসগুলো ডায়রিয়া, বমি এবং পেটে ব্যথার মহামারী সৃষ্টি করেছে। সেখানে বসবাসরত প্রায় এক তৃতীয়াংশ শিশু অপুষ্টিতে ভুগছিলেন। এতে সংক্রামিত হয়ে ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে। এই জনস্বাস্থ্য সঙ্কটই স্টিফেন লবিকে পাকিস্তানে নিয়ে এসেছিল।

লবি এবং তার দল বুঝতে পেরেছিল যে, দুর্বল স্যানিটেশনযুক্ত পরিবেশে আপনার হাত ধোয়ার সাধারণ অভ্যাসটি বাসিন্দাদের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে সত্যিকারের পার্থক্য আনতে পারে। তবে তারা শীঘ্রই আবিষ্কার করেছেন যে, হ্যান্ড ওয়াশিং গুরুত্বপূর্ণ ছিল যে, অনেক লোক ইতোমধ্যে সচেতন ছিল।

আর তবুও, এই জ্ঞান থাকা সত্ত্বেও, অনেক বাসিন্দা একটি অনর্থক ফ্যাশনে হাত ধুচ্ছিলো। কিছু লোক কেবল পানির নিচে হাত চালাতেন। অন্যরা কেবল একটি হাত ধুয়ে ফেলতো। অনেকে খাবার প্রস্তুত করার আগে হাত ধোয়া ভুলে যেতেন। প্রত্যেকেই বলেছিল যে, হাত ধোওয়া গুরুত্বপূর্ণ, তবে খুব কম লোকই এটিকে অভ্যাস হিসেবে নিয়েছিলেন। সমস্যা জ্ঞান ছিল না। সমস্যা ছিল ধারাবাহিকতা।

লবি এবং তার দল যখন প্রক্টর এবং গাম্বলের সঙ্গে অংশীদারিত্বের জন্য সেফগার্ড সাবান সরবরাহ করছিল, তখন তা ঘটেছিল। আপনার সাবানের স্ট্যান্ডার্ড বারের তুলনায়, সেফগার্ড ব্যবহার করা আরও উপভোগ্য অভিজ্ঞতা ছিল।

'পাকিস্তানে, সেফগার্ড একটি প্রিমিয়াম সাবান ছিল,' লবি আমাকে বলেছিলেন। 'অধ্যয়নের অংশগ্রহণকারীরা সাধারণত তারা কতোটা পছন্দ করেছে, তা উল্লেখ করেছিল।' সাবানটি সহজেই ফেনা হতো, এবং লোকেরা ফেনা দিয়ে হাত ভরিয়ে দিতে সক্ষম হয়। এটি দুর্দান্ত গন্ধ পেয়েছিল। তাৎক্ষণিকভাবে, হাত ধোয়া কিছুটা আনন্দদায়ক হয়ে ওঠে।

'আমি হ্যান্ড ওয়াশিং প্রচারের লক্ষ্যটি আচরণের পরিবর্তন হিসেবে নয়, বরং অভ্যাস গ্রহণ হিসেবে দেখছি,' লবি বলেছিলেন। 'লোকেরা এমন একটি পণ্য গ্রহণ করা অনেক সহজ, যা একটি দৃঢ় ইতিবাচক সংবেদনশীল সংকেত সরবরাহ করে, উদাহরণস্বরূপ টুথপেস্টের মিন্ট স্বাদ, এর চেয়ে দাঁতে ফ্লসিং করার মতো আনন্দদায়ক সংবেদনশীল প্রতিক্রিয়া দেয় না, এমন অভ্যাস অবলম্বন করা। প্রক্টর অ্যান্ড গাম্বলের বিপণন দলটি ইতিবাচক হ্যান্ড ওয়াশিংয়ের অভিজ্ঞতা তৈরি করার চেষ্টা করার কথা বলেছিল।'

কয়েক মাসের মধ্যে, গবেষকরা আশেপাশের শিশুদের স্বাস্থ্যের দ্রুত পরিবর্তন করতে দেখলেন। ডায়রিয়ার হার ৫২ শতাংশ কমেছে; নিউমোনিয়া ৪৮ শতাংশ দ্বারা; এবং ইমপিটিগো, একটি ব্যাকটিরিয়া ত্বকের সংক্রমণ, ৩৫ শতাংশ দ্বারা।

দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবগুলো আরও ভালো ছিল। লুবি আমাকে বলেছিলেন, 'আমরা ছয় বছর পরে করাচির কয়েকটি পরিবারে ফিরে এসেছি। 'আমাদের ৯০ শতাংশেরও বেশি পরিবারকে যেহেতু বিনামূল্যে সাবান দেওয়া হয়েছিল এবং তাদের হাত ধোয়াতে উৎসাহ দেওয়া হয়েছিল, আমাদের অধ্যয়ন দলটি যখন পরিদর্শন করেছিল, তখন তাদের হাতে সাবান ও জলসহ একটি হ্যান্ড ওয়াশিং স্টেশন ছিল। আমরা পাঁচ বছরেরও বেশি সময় ধরে হস্তক্ষেপ গ্রুপকে কোনো সাবান দেইনি, তবে বিচারের সময় তারা হাত ধোয়ার মতো অভ্যাসে পরিণত হয়েছিল যে, তারা অনুশীলন বজায় রেখেছিল।' এটি আচরণের পরির্বতনের চতুর্থ এবং চূড়ান্ত বিধির একটি শক্তিশালী উদাহরণ ছিল এটি সন্তোষজনক করে তুলুন।

অভিজ্ঞতাটি সন্তুষ্ট হলে আমরা কোন আচরণের পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি। এটি সম্পূর্ণ যৌক্তিক। আনন্দের অনুভূতি—এমনকি আপনার গন্ধ সাবান দিয়ে খুব ভালো লাগার মতো হাত ধোয়ার মতো ছোটখাটো—এমন সংকেত, যা মস্তিষ্ককে বলে, 'এটি ভালো লাগছে। পরেরবার এটি আবার করুন।' আনন্দ আপনার মস্তিষ্ককে শিক্ষা দেয় যে, কোনও আচরণ মনে রাখার এবং পুনরাবৃত্তি করার মতো।

চুউইংগামের গল্প নিন। চিউইংগাম ১৮০০ সাল জুড়ে বাণিজ্যিকভাবে বিক্রি করা হয়েছিল, তবে ১৮৯১ সালে উইগ্রলি চালু না হওয়া পর্যন্ত এটি বিশ্বব্যাপী অভ্যাসে পরিণত হয়নি। প্রাথমিক সংস্করণগুলো তুলনামূলকভাবে মিশ্রিত রজনগুলো থেকে তৈরি হয়েছিল, চিউই তবে সুস্বাদু নয়। রাইগ্রলে স্পিয়ার্মিন্ট এবং রসালো ফলের মতো স্বাদ যুক্ত করে শিল্পে বিপ্লব ঘটিয়েছিল, যা পণ্যটিকে স্বাদযুক্ত এবং মজাদার করে তুলেছিল। তারপরে তারা আরও একধাপ এগিয়ে গেল এবং একটি পরিষ্কার মুখের পথ হিসেবে চিউইংগাম টিপতে শুরু করলো। বিজ্ঞাপন পাকদের 'আপনার স্বাদটি রিফ্রেশ করার জন্য' বলেছিল।

স্বাদযুক্ত ফ্লেভার এবং তাজা মুখের অনুভূতি তাৎক্ষণিক শক্তিবৃদ্ধির সামান্য বিট সরবরাহ করে এবং পণ্যটি ব্যবহারে সন্তুষ্ট করে তোলে। গ্রাহকরা আকাশ ছুঁয়ে ফেলে এবং রাইগলি বিশ্বের বৃহত্তম চিউইংগাম সংস্থা হয়ে ওঠে।

টুথপেস্টেও একই রকম ট্র্যাজেক্টোরি ছিল। প্রস্তুতকারকরা তাদের পণ্যগুলোতে স্পিয়ার্মিন্ট, গোলমরিচ এবং দারুচিনি জাতীয় স্বাদযুক্ত করলে দুর্দান্ত সাফল্য উপভোগ হয়। এই স্বাদগুলো টুথপেস্টের কার্যকারিতা উন্নত করে না। এগুলো কেবল একটি 'পরিষ্কার মুখ' অনুভূতি তৈরি করে এবং আপনার দাঁত ব্রাশ করার অভিজ্ঞতাটিকে আরও আনন্দদায়ক করে তোলে। আমার স্ত্রী প্রকৃতপক্ষে সেনসোডিন ব্যবহার বন্ধ করে দিয়েছে, কারণ সে পরের স্বাদ পছন্দ করে না। তিনি আরও শক্তিশালী মিন্ট গন্ধযুক্ত একটি ব্র্যান্ডে স্যুইচ করেছেন, যা আরও সন্তুষ্টি আনয়নকারী বলে প্রমাণিত হয়েছে।

বিপরীতে, যদি কোনো অভিজ্ঞতা সন্তুষ্ট না হয়, তবে আমাদের কাছে এটি পুনরুক্ত করার খুব কম কারণ রয়েছে। আমার গবেষণায়, আমি এমন এক মহিলার কাহিনী পেলাম, যার কাছে একজন আত্মনিমগ্ন আত্মীয় ছিল, যিনি বাদাম চিবুতেন। এই ইগোমেনিয়াকের সঙ্গে কম সময় ব্যয় করার প্রয়াসে, তিনি যখনই আশেপাশে থাকতেন, তখন যতটা সম্ভব নিস্তেজ এবং বিরক্তিকর ভাব দেখাতেন। কয়েকবার মুখোমুখি হওয়ার মধ্যেই তিনি তাকে এগিড়ে চলতে শুরু করেছিলেন, কারণ তিনি তাকে এতোটা উদ্‌বেগজনক মনে করেছিলেন।

এর মতো গল্পগুলো আচরণগত পরিবর্তনের কার্ডিনাল নিয়মের প্রমাণ যা পুরস্কৃত হয় তা পুনরাবৃত্তি হয়। যা শাস্তি দেওয়া হয় তা এড়ানো হয়। আপনি কী ছিলেন তার ভিত্তিতে ভবিষ্যতে কী করতে হবে তা শিখুন।

অতীতে করার জন্য পুরস্কৃত (বা করার জন্য শাস্তি দেওয়া হয়েছিল)। ইতিবাচক আবেগ অভ্যাস গড়ে তুলুন। নেতিবাচক আবেগ তাদের ধ্বংস করে দেয়। আচরণের পরিবর্তনের প্রথম তিনটি বিধি—এটি সুস্পষ্ট করে তোলে, আকর্ষণীয় করে তোলে এবং সহজ করে তোলে যে, আচরণটি এইবার সম্পাদিত হবে এমন প্রতিকূলতা বাড়িয়ে তোলে। আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ বিধি—এটি সন্তোষজনক করে তোলে—প্রতিক্রিয়া বৃদ্ধি করে যে, পরবর্তী সময়ে আচরণের পুনরাবৃত্তি করা হবে। এটি অভ্যাসের লুপটি সম্পূর্ণ করে।

তবে একটি কৌশল আছে। আমরা কেবল কোনো ধরনের সন্তুষ্টি খুঁজছি না। আমরা তাৎক্ষণিক সন্তুষ্টি খুঁজছি।

তাৎক্ষণিক এবং বিলম্বিত পুরস্কারগুলোর মধ্যে মিসম্যাচ

কল্পনা করুন, যে আপনি কোনো এক প্রাণী যে, আফ্রিকার সমতলভূমিতে ঘুরে বেড়াচ্ছেন—জিরাফ বা হাতি বা সিংহ। যে-কোনা দিন, আপনার বেশিরভাগ সিদ্ধান্তের তাৎক্ষণিক প্রভাব পড়ে। আপনি সর্বদা কী খাবেন বা কোথায় ঘুমবেন, বা কিভাবে শিকারী এড়াবেন, সে সম্পর্কে সবসময় চিন্তাভাবনা করছেন। আপনি অবিচ্ছিন্নভাবে বর্তমান বা খুব অদূর ভবিষ্যতের দিকে মনোনিবেশ করছেন। বিজ্ঞানীরা যেটিকে তাৎক্ষণিকভাবে প্রত্যাবর্তন পরিবেশ বলে থাকেন, তাতে বাস করেন কারণ আপনার ক্রিয়াগুলো তাৎক্ষণিকভাবে পরিষ্কার এবং তাৎক্ষণিক ফলাফল সরবরাহ করে।

এখন আপনার মানব স্বকীয়তাতে ফিরে যান। আধুনিক সমাজে, আপনি আজ যে সমস্ত পছন্দ করেন তা আপনার তাৎক্ষণিক উপকারে আসবে না। আপনি যদি কাজের জায়গায় একটি ভালো কাজ করেন, আপনি কয়েক সপ্তাহের মধ্যে বেতন পাবেন। আপনি যদি আজ এক্সারসাইজ করেন তবে পরের বছর সম্ভবত আপনার ওজন বেশি হবে না। আপনি যদি এখনই অর্থ সাশ্রয় করেন, এখন থেকে অবসর গ্রহণের দশকগুলোর জন্য আপনার কাছে পর্যাপ্ত পরিমাণ থাকবে। বিজ্ঞানীরা যাকে বিলম্বিত-প্রত্যাবর্তন পরিবেশ বলে থাকেন তাতে আপনি বেঁচে থাকুন কারণ আপনার ক্রিয়াকলাপগুলো পূর্বশর্ত পরিশোধের আগে কয়েক বছর ধরে কাজ করতে পারবেন।

মানব মস্তিষ্ক বিলম্বিত-ফিরে পরিবেশে জীবনের জন্য বিকশিত হয়নি। হোমো সেপিয়েনস নামে পরিচিত আধুনিক মানুষের প্রাচীনতম অবধি প্রায় দুই লক্ষ হাজার

বছর পুরানো। আমাদের প্রথম তুলনামূলকভাবে মস্তিষ্কের অধিকারী এই প্রথম মানুষ। বিশেষত, নিউওকারটেক্স—মস্তিষ্কের সবচেয়ে নতুন অংশ এবং ভাষার মতো উচ্চতর ক্রিয়াকলাপের জন্য দায়ী অঞ্চল—আজকের মতো প্রায় দুই লক্ষ বছর আগে একই আকার এবং আপনার প্যালিওলিথিক পূর্বপুরুষদের মতো একই হার্ডওয়্যার নিয়ে ঘুরে বেড়াচ্ছেন।

এটি কেবল সম্প্রতি—গত পাঁচশত বছর বা তারও বেশি সময় চলাকালীন এ সমাজের পরিবেশ প্রধানত বিলম্বিত-প্রত্যাবর্তনের দিকে চলে গেছে। মস্তিষ্কের বয়সের তুলনায় আধুনিক সমাজটি একেবারেই নতুন। গত একশত বছরে আমরা গাড়ি, বিমান, টেলিভিশন, ব্যক্তিগত কম্পিউটার, ইন্টারনেট, স্মার্টফোন এবং বায়নস্কের উত্থান দেখেছি। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে বিশ্বে অনেক পরিবর্তন হয়েছে, কিন্তু মানুষের প্রকৃতি কিছুটা বদলেছে।

আফ্রিকান সাভান্নাহের অন্যান্য প্রাণীর মতো আমাদের পূর্বপুরুষরা গুরুতর হুমকির প্রতিক্রিয়া জানাতে, পরবর্তী খাবারটি সুরক্ষিত করে এবং ঝড়ের আশ্রয় নিতে তাদের দিন কাটাতো। তাৎক্ষণিক সন্তুষ্টির উপর একটি উচ্চ মূল্য স্থাপন করার জন্য এটি বোধগম্য হয়েছিল। সুদূর ভবিষ্যতের উদ্‌বেগ কম ছিল এবং তাৎক্ষণিকভাবে ফিরে পরিবেশে হাজার হাজার প্রজন্মের পরে, আমাদের মস্তিষ্কগুলো দীর্ঘমেয়াদি লোকদের কাছে দ্রুত পরিশোধের পক্ষে অগ্রাধিকার দিতে বিকশিত হয়েছিল।

আচরণী অর্থনীতিবিদগণ এই প্রবণতাটিকে সময়ের অসঙ্গতি হিসেবে উল্লেখ করেন। এটি হলো আপনার মস্তিষ্ক যেভাবে পুরস্কারের মূল্যায়ন করে, তা পুরো সময়ের সঙ্গে সঙ্গতিহীন। আপনি ভবিষ্যতের চেয়ে বর্তমানকে আরও বেশি মূল্যবান বলে মনে করেন। সাধারণত, এই প্রবণতা আমাদের ভালো পরিবেশন করে। একটি নির্দিষ্ট পুরস্কার, যা এখনই নিশ্চিত তা সাধারণত ভবিষ্যতের ক্ষেত্রে সম্ভব এমন একের চেয়ে বেশি মূল্যবান। তবে মাঝে মধ্যে তাৎক্ষণিক তৃপ্তির প্রতি আমাদের পক্ষপাত সমস্যার কারণ হয়।

যদি কেউ জানেন যে, এটি ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়, তবে তারা ধূমপান করবে কেন? কেন কেউ জানতে পারে যে, এটি স্থূলত্বের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়? কেউ যদি জানেন যে, এটি যৌনরোগের কারণ হতে পারে, তবে কেন অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক স্থাপন করবেন? মস্তিষ্ক কীভাবে পুরস্কারকে অগ্রাধিকার দেয় তা বুঝতে পারলে উত্তরগুলো পরিষ্কার হয়ে যায়। পুরস্কারগুলো তৎক্ষণাৎ খারাপ অভ্যাসের পরিণতি বিলম্বিত হয়। ধূমপান আপনাকে দশ বছরে হত্যা করতে পারে,

তবে এটি স্ট্রেস হ্রাস করে এবং আপনার নিকোটিন অভ্যাসকে এখন সহজ করে। দীর্ঘমেয়াদে অতিরিক্ত খাওয়া ক্ষতিকারক তবে সেই মুহূর্তে ক্ষুধা নিবৃত করে। যৌন-সুরক্ষিত বা নাড় এখনই আনন্দ সরবরাহ করে। রোগ এবং সংক্রমণ কয়েক দিন বা সপ্তাহ, এমনকি কয়েক বছর ধরে দেখাবে না।

প্রতিটি অভ্যাস সময়ের সঙ্গে একাধিক ফলাফল উৎপাদন করে। দুর্ভাগ্যক্রমে, এই ফলাফলগুলো প্রায়শই বিভ্রান্ত হয়। আমাদের খারাপ অভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে, তাৎক্ষণিক ফলাফলটি সাধারণত ভালো লাগে, তবে চূড়ান্ত ফলাফলটি খারাপ লাগে। ভালো অভ্যাসের সঙ্গে, এটি বিপরীত তাৎক্ষণিক ফলাফলটি উপভোগযোগ্য নয়, তবে চূড়ান্ত ফলাফলটি ভালো অনুভব করে। ফরাসি অর্থনীতিবিদ ফ্রেডেরিক বাস্টিয়াট এই সমস্যাটি স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করেছিলেন, যখন তিনি লিখেছিলেন, 'এটি প্রায়শই ঘটে থাকে, যখন তাৎক্ষণিক পরিণতি অনুকূল হয়, পরবর্তী পরিণতি বিপর্যয়কর হয় এবং বিপরীত হয়। প্রায়শই, কোনও অভ্যাসের মিষ্টিটি প্রথম মিষ্টি, তার পরবর্তী ফলগুলো তিতা বা তিক্ত।'

আরেকটি উপায় জেনে রাখুন, আপনার ভালো অভ্যাসগুলোর ব্যয়গুলো বর্তমানে রয়েছে। আপনার খারাপ অভ্যাসগুলোর ব্যয় ভবিষ্যতে।

বর্তমান মুহূর্তটিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার মস্তিষ্কের প্রবণতা মানে আপনি ভালো উদ্দেশ্যগুলোর উপর নির্ভর করতে পারবেন না। আপনি যখন কোনো পরিকল্পনা তৈরি করেন ওজন হ্রাস করার জন্য, একটি বই লিখুন, বা কোনো ভাষা শিখুন—আপনি আসলে আপনার ভবিষ্যতের স্বকীয়তার জন্য পরিকল্পনা করছেন এবং যখন আপনি নিজের জীবনটি কেমন চান তা কল্পনা করেন, দীর্ঘমেয়াদি সুবিধাগুলোসহ পদক্ষেপ নেওয়ার ক্ষেত্রে মূল্যটি সহজেই পাওয়া যায়। আমরা সকলেই আমাদের ভবিষ্যতের জন্য আরও ভালো জীবন চাই। যা হোক, যখন সিদ্ধান্তের মুহূর্তটি উপস্থিত হয়, তাৎক্ষণিক তৃপ্তি সাধারণত জয়ী হয়। আপনি আর ফিউচার ইউ-কে পছন্দ করেন না, যিনি ফিটার বা ধনী বা সুখী হওয়ার স্বপ্ন দেখেন। আপনি উপস্থাপনের জন্য বেছে নিচ্ছেন, যিনি পরিপূর্ণ, অসম্পূর্ণ এবং বিনোদন পেতে চান। একটি সাধারণ নিয়ম হিসেবে, আপনি কোনো ক্রিয়া থেকে যত তাৎক্ষণিক আনন্দ পাবেন, ততই দৃঢ়তার সঙ্গে আপনার প্রশ্ন করা উচিত যে, এটি আপনার দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যগুলোর সঙ্গে সামঞ্জস্য হয় কিনা।

আমাদের মস্তিস্কের কী কারণে কিছু আচরণের পুনরাবৃত্তি ঘটে এবং অন্যকে এড়াতে পারে তার পরিপূর্ণ বোঝার সঙ্গে, আসুন আচরণের পরিবর্তনের কার্ডিনাল বিধিটি আপডেট করুন : যা তাৎক্ষণিক পুরস্কৃত হয়, তার পুনরাবৃত্তি ঘটে। অবিলম্বে যা শাস্তি দেওয়া হয় তা এড়ানো হয়।

তাৎক্ষণিক তৃপ্তির জন্য আমাদের পছন্দ সাফল্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ ইস্যু প্রকাশ করেঃ আমরা কিভাবে অশান্তিতে আছি, বেশিরভাগ লোক তৃপ্তির দ্রুত হিটগুলোর পিছনে সারা দিন ব্যয় করবে। কম ভ্রমণ করা রাস্তাটি বিলম্বিত তৃপ্তির রাস্তা। আপনি যদি পুরস্কারের জন্য অপেক্ষা করতে ইচ্ছুক হন, আপনি কম প্রতিযোগিতার মুখোমুখি হবেন এবং প্রায়শই একটি বড় বেতন পাবেন। প্রবাদটি যেমন বলে, সর্বশেষ মাইলে সর্বদা কম ভিড় হয়।

গবেষণাটি যা দেখিয়েছে ঠিক এটিই। সন্তুষ্টিতে বিলম্ব করতে আরও ভালো লোকেরা উচ্চতর এসএটি স্কোর, পদার্থের অপেক্ষাকৃত নিম্নমাত্রা, স্থূলতার কম সম্ভাবনা, স্ট্রেসের প্রতি আরও ভালো প্রতিক্রিয়া এবং উচ্চতর সামাজিক দক্ষতা অর্জন করে। আমরা আমাদের নিজের জীবনে এই নাটকটি প্রত্যক্ষ করেছি। আপনি যদি টেলিভিশন দেখতে দেরি করে থাকেন এবং আপনার হোমওয়ার্ক শেষ করেন, আপনি সাধারণত আরও শিখতে পারবেন এবং আরও ভালো গ্রেড পাবেন। আপনি যদি দোকানে মিষ্টান্ন এবং চিপগুলো না কিনেন, আপনি বাড়ি এলে প্রায়শই স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন। এক পর্যায়ে, প্রায় প্রতিটি ক্ষেত্রে সাফল্যের জন্য আপনাকে বিলম্বিত পুরস্কারের পক্ষে অবিলম্বে পুরস্কার উপেক্ষা করা উচিত।

সমস্যাটি এখানে বেশিরভাগ লোকেরা জানে যে, তৃপ্তি বিলম্বিত করা বুদ্ধিমানের পদ্ধতি। তারা ভালো অভ্যাসের সুবিধাগুলো চায় : সুস্থ, উৎপাদনশীল, শান্তিতে থাকুক। তবে এই ফলাফলগুলো সিদ্ধান্ত নেওয়ার মুহূর্তে খুব কমই মনের শীর্ষে থাকে। ধন্যবাদ, সন্তুষ্টি বিলম্ব করতে নিজেকে প্রশিক্ষণ দেওয়া সম্ভব তবে আপনাকে মানব প্রকৃতির উপাদানের সঙ্গে কাজ করা দরকার, এর বিরুদ্ধে নয়। এটি করার সর্বোত্তম উপায় হলো দীর্ঘমেয়াদে শোধ করা অভ্যাসগুলোতে সামান্য কিছুটা তাৎক্ষণিক আনন্দ যোগ করা এবং যারা না করেন, তাদের কিছুটা তাৎক্ষণিক ব্যথা লাগে।

আপনার ইনস্ট্যান্ট গ্র্যাটিফিকেশনকে কীভাবে সুবিধায় পরিণত করবেন?

আটকে থাকার অভ্যাস পাওয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো সফল বোধ করা। এমনকি এটি একটি ছোটো উপায়ে হলেও। সাফল্যের অনুভূতি এমন একটি সংকেত, যা আপনার অভ্যাসটি পরিশোধ করে এবং কাজটি প্রচেষ্টাটির পক্ষে মূল্যবান ছিল।

একটি নিখুঁত বিশ্বে, একটি ভালো অভ্যাসের পুরস্কারটি হলো অভ্যাসটি নিজে। বাস্তব বিশ্বে, ভালো অভ্যাসগুলো আপনাকে কিছু সরবরাহ করার পরেই উপযুক্ত মনে হয়। প্রথমদিকে, এটি সমস্ত ত্যাগ। আপনি কয়েকবার জিমে গেছেন, তবে আপনি

শক্তিশালী বা ফিটার বা দ্রুত নন—কমপক্ষে, কোনো লক্ষণীয় অর্থে নয়। এটি কয়েক মাস পরে, একবার আপনি কয়েক পাউন্ড ছড়িয়ে দিলে বা আপনার বাহুগুলোর কোনো সংজ্ঞা পাওয়া যায়, এটি নিজের স্বার্থের জন্য অনুশীলন করা সহজ হয়ে যায়। শুরুতে, আপনার ট্র্যাকে থাকার কারণ প্রয়োজন। এই কারণেই তাৎক্ষণিক পুরস্কারগুলো অপরিহার্য। বিলম্বিত পুরস্কারগুলো ব্যাকগ্রাউন্ডে জমা হওয়ার সময় তারা আপনাকে উত্তেজিত রাখে।

আমরা এখানে সত্যিই কী বিষয়ে কথা বলছি—যখন আমরা তাৎক্ষণিক পুরস্কারগুলো নিয়ে আলোচনা করবো—এটি একটি আচরণের সমাপ্তি। যেকোনা অভিজ্ঞতার সমাপ্তি অতীব গুরুত্বপূর্ণ, কারণ আমরা অন্যান্য পর্যায়গুলোর তুলনায় এটিকে বেশি স্মরণ করি। আপনি আপনার অভ্যাস শেষ সন্তুষ্ট হতে চান। সর্বোত্তম পদ্ধতিকে পুনর্বহালকরণ ব্যবহার করা হয়, যা কোনো আচরণের হার বাড়ানোর জন্য তাৎক্ষণিক পুরস্কার ব্যবহারের প্রক্রিয়াটিকে বোঝায়। অভ্যাস স্ট্যাকিং, যা আমরা অধ্যায় ৫-এ আলোচনা করেছি, আপনার অভ্যাসটিকে অবিলম্বে একটি সংকেতের সঙ্গে যুক্ত করে, যা কখন শুরু করা উচিত, তা স্পষ্ট করে তোলে। শক্তিবৃদ্ধি আপনার অভ্যাসটিকে তাৎক্ষণিক পুরস্কারের সঙ্গে যুক্ত করে, যা আপনি শেষ করার পরে এটি সন্তুষ্ট করে তোলে।

অবলম্বনের অভ্যাসগুলো মোকাবিলা করার সময় অবিলম্বে শক্তিবৃদ্ধি বিশেষত সহায়ক হতে পারে, যা আপনি যে আচরণগুলো বন্ধ করতে চান, সেগুলো 'অযৌক্তিক ক্রয় না করা' বা 'এই মাসে কোনো অ্যালকোহল নেই'-এর মতো অভ্যাসের সঙ্গে লেগে থাকা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, কারণ যখন আপনি খুশি ঘণ্টা পানীয় পান করেন না, বা সেই জুতাটি কিনে না থাকেন, তখন কিছুই হয় না। প্রথম স্থানে কোনো পদক্ষেপ না থাকলে সন্তুষ্ট বোধ করা কঠিন হতে পারে। আপনি যা করছেন, তা প্রলোভনের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ করছেন এবং এটি সম্পর্কে খুব সন্তুষ্টিজনক কিছু নেই।

একটি সমাধান হলো পরিস্থিতি তার মাথার দিকে ঘুরিয়ে দেওয়া। আপনি এড়ানো দৃশ্যমান করতে চান। একটি সঞ্চয়ী অ্যাকাউন্ট খুলুন এবং আপনার পছন্দসই লেবেল—সম্ভবত 'লেদার জ্যাকেট'। আপনি যখনই কোনো ক্রয়ে পাস করেন, তখন অ্যাকাউন্টে একই পরিমাণ অর্থ রাখুন। আপনার সকালের লেট এড়িয়ে যাবেন? স্থানান্তর $৫. নেটফ্লিক্সের অন্য মাসে পাস? ১০ ডলার ওভার এটি নিজের জন্য একটি আনুগত্য প্রোগ্রাম তৈরি করার মতো। নিজেকে চামড়ার জ্যাকেটের দিকে অর্থ সাশ্রয় করার তাৎক্ষণিক পুরস্কার বঞ্চিত হওয়ার চেয়ে অনেক বেশি ভালো বোধ করে। আপনি কিছুই না করে সন্তোষজনক করে তুলছেন।

আমার এক পাক এবং তাঁর স্ত্রী একই ধরনের সেটআপ ব্যবহার করেছিলেন। তারা এতো বেশি খাওয়া বন্ধ করতে চেয়েছিল এবং আরও একসঙ্গে রান্না শুরু করতে চেয়েছিল। তারা তাদের সঞ্চয়ী অ্যাকাউন্টটি 'ইউরোপে ভ্রমণ' নামে লেবেল করেছে। যখনই তারা খেতে যেতে এগিয়ে যায়, তারা অ্যাকাউন্টে $ ৫০ স্থানান্তর করে। বছরের শেষে তারা অর্থটি ছুটির দিকে রেখে দেয়।

এটি লক্ষণীয় যে, স্বল্পমেয়াদি পুরস্কারগুলো নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ, যা এটির সঙ্গে দ্বন্দ্বের পরিবর্তে আপনার পরিচয়কে শক্তিশালী করে। আপনি ওজন হ্রাস করার চেষ্টা করছেন বা আরও বেশি বই পড়তে চাইলে একটি নতুন জ্যাকেট কেনা ঠিক আছে, তবে আপনি যদি বাজেট এবং অর্থ সাশ্রয়ের চেষ্টা করছেন, তবে এটি কাজ করে না। পরিবর্তে, বুদ্‌বুদ্‌ স্নান করা বা অবসর সময়ে হাঁটাচলা করা নিজেকে ফ্রি সময় দিয়ে পুরস্কৃত করার ভালো উদাহরণ, যা আপনার আরও স্বাধীনতা এবং আর্থিক স্বাধীনতার চূড়ান্ত লক্ষ্যের সঙ্গে সামঞ্জস্য করে। একইভাবে, যদি অনুশীলন করার জন্য আপনার পুরস্কারটি একটি বাটি আইসক্রিম খাচ্ছে, তবে আপনি বিরোধী পরিচয়ের জন্য ভোট দিচ্ছেন এবং এটি ধুয়ে শেষ হবে। পরিবর্তে, হতে পারে আপনার পুরস্কারটি একটি ম্যাসেজ, যা আপনার দেহের যত্ন নেওয়ার পক্ষে বিলাসিতা এবং ভোট উভয়ই। স্বল্পমেয়াদি পুরস্কারটি আপনার স্বাস্থ্যকর ব্যক্তি হওয়ার দীর্ঘমেয়াদি দর্শনের সঙ্গে একত্রিত হয়েছে।

অবশেষে, আরও ভালো মেজাজ, আরও শক্তি এবং স্ট্রেস কিকের মতো অন্তর্নিহিত পুরস্কার হিসেবে, আপনি দ্বিতীয় পুরস্কারটি তাড়া করার ক্ষেত্রে কম উদ্‌বিগ্ন হবেন। পরিচয় নিজেই চাঙ্গা হয়ে ওঠে। আপনি এটির কারণ আপনি কে এবং এটি আপনার হতে ভালো লাগে। একটি অভ্যাস যত বেশি আপনার জীবনের অংশ হয়ে যায়, আপনাকে অনুসরণ করার জন্য বাইরের উৎসাহের প্রয়োজন তত কম হয়। উদ্দীপনা একটি অভ্যাস শুরু করতে পারেন। পরিচয় একটি অভ্যাস বজায় রাখে।

এটি বলেছিল, প্রমাণ জড়ো হতে এবং একটি নতুন পরিচয় উদ্ভূত হতে সময় লাগে। আপনি দীর্ঘমেয়াদি পুরস্কারের অপেক্ষার জন্য অবিলম্বে পুনর্বহালকরণ স্বল্পমেয়াদে অনুপ্রেরণা বজায় রাখতে সহায়তা করুন।

সংক্ষেপে, একটি অভ্যাস টিকে থাকার জন্য উপভোগযোগ্য হওয়া দরকার। শক্তিশালীকরণের সহজ বিটস যেমন সাবান যা দুর্দান্ত গন্ধযুক্ত বা টুথপেস্ট একটি সতেজ মিন্ট গন্ধ, বা আপনার সঞ্চয়ী অ্যাকাউন্টে $ ৫০টি হিট দেখা—আপনার অভ্যাস উপভোগ করার জন্য তাৎক্ষণিক আনন্দ উপস্থাপন করতে পারে এবং পরিবর্তন সহজ হয় যখন এটি উপভোগযোগ্য হয়।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ বিধি এটি সন্তোষজনক করে তুলেছে।
- অভিজ্ঞতাটি সন্তুষ্ট হলে আমরা কোনো আচরণের পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি।
- মানব মস্তিষ্ক বিলম্বিত পুরস্কারের চেয়ে তাৎক্ষণিক পুরস্কারকে অগ্রাধিকার দিতে বিকশিত হয়েছিল।
- আচরণগত পরিবর্তনের কার্ডিনাল বিধি : অবিলম্বে যা পুরস্কৃত হয়, তা পুনরাবৃত্তি হয়। অবিলম্বে যা শাস্তি দেওয়া হয় তা এড়ানো হয়। আটকে থাকার অভ্যাস পেতে আপনাকে তাৎক্ষণিকভাবে সফলতা বোধ করা দরকার, এমনকি এটি যদি ছোটো উপায়ে হয়।
- আচরণের পরিবর্তনের প্রথম তিনটি বিধি—এটি সুস্পষ্ট করে তোলে, আকর্ষণীয় করে তোলে এবং সহজ করে তোলে—আচরণটি এইবার সম্পাদিত হবে এমন প্রতিকূলতা বাড়িয়ে তোলে। আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ বিধি—এটি সন্তোষজনক করে তোলে প্রতিক্রিয়া বৃদ্ধি করে যে, পরবর্তী সময়ে আচরণের পুনরাবৃত্তি করা হবে।

অধ্যায় ১৬

প্রতিদিন ভালো অভ্যাসের সঙ্গে কিভাবে লেগে থাকবেন?

১৯৯৩ সালে কানাডার অ্যাবটসফোর্ডের একটি ব্যাংক ট্রেন্ট ডায়ারসমিড নামে একটি তেইশ বছর বয়সি স্টকব্রোকারকে ভাড়া করে। অ্যাবটসফোর্ড ছিলেন তুলনামূলকভাবে ছোটো শহরতলি, কাছাকাছি ভ্যানকুভারের ছায়ায় দূরে সরে গেছে, যেখানে বেশিরভাগ বড় ব্যবসা হচ্ছে। লোকেশনটি এবং ডায়ার্সমিড একজন ছদ্মবেশী হওয়ায়, কেউই তার কাছ থেকে খুব বেশি আশা করেনি। তবে তিনি একটি সাধারণ দৈনিক অভ্যাসের জন্য দ্রুত অগ্রগতি করেছেন।

ডায়ারস্মিড প্রতিদিন সকালে তার ডেস্কে দুটি জারের সঙ্গে শুরু করে। একটিতে ১২০টি কাগজ ক্লিপ ভরাট হয়েছিল। অন্যটি খালি ছিল। তিনি প্রতিটি দিন স্থির হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, তিনি একটি বিক্রয় কল করতেন। তৎক্ষণাৎ, তিনি একটি কাগজের ক্লিপ পুরো জার থেকে খালি জারে সরিয়ে ফেলতেন এবং প্রক্রিয়াটি আবার শুরু হবে। 'প্রতি সকালে আমি এক জারে ১২০টি কাগজ ক্লিপ দিয়ে শুরু করবো এবং যতক্ষণ না আমি সেগুলো দ্বিতীয়বারে সরিয়ে নিয়েছি, আমি ফোনটি ডায়াল করতে থাকি,' তিনি আমাকে বলেছিলেন, আর মাসের মধ্যেই ডায়ারস্মিড ফার্মে ৫ মিলিয়ন ডলার আনছিল। চব্বিশ বছর বয়সে, তিনি প্রতি বছর ৭৫,০০০ তৈরি করে, যা আজ ১,২৫,০০০-এর সমতুল্য। তার খুব বেশি সময় পরে নয়, তিনি অন্য একটি সংস্থার সঙ্গে ছয়-ফিগারের চাকরিতে চলে যান।

আমি এই কৌশলটি কাগজ ক্লিপ কৌশল হিসেবে উল্লেখ করতে চাই এবং বছরের পর বছর ধরে, আমি পাকদের কাছ থেকে শুনেছি, যারা এটি বিভিন্ন উপায়ে নিযুক্ত করেছেন। যখনই এক মহিলা তার বইয়ের একটি পৃষ্ঠা লিখতেন, তখন তিনি একটি জার থেকে অন্য জারে একটি হেয়ারপিন স্থানান্তরিত করে। আর একজন লোক প্রতিটি সেট পুশ-আপের পরে একটি মার্বেলকে একটি বিন থেকে পরের দিকে সরিয়ে নিয়েছিল।

অগ্রগতি করা সন্তোষজনক এবং ভিজুয়াল ব্যবস্থা যেমন চলমান কাগজ ক্লিপ বা হেয়ারপিনস বা মার্বেলগুলো—আপনার অগ্রগতির স্পষ্ট প্রমাণ সরবরাহ করে। ফলস্বরূপ, তারা আপনার আচরণকে শক্তিশালী করে এবং যে-কোনো ক্রিয়াকলাপে

সামান্য তাৎক্ষণিক সন্তুষ্টি যোগ করে। ভিজুয়াল পরিমাপ বিভিন্ন আকারে আসে খাদ্য জার্নাল, ওয়ার্কআউট লগ, আনুগত্যের পাঞ্চ কার্ড, একটি সফ্‌টওয়্যার ডাউনলোডের অগ্রগতি বার, এমনকি কোনো বইয়ের পৃষ্ঠা নম্বর। তবে আপনার অগ্রগতি পরিমাপের সর্বোত্তম উপায় হলো অভ্যাস ট্র্যাকার।

ট্র্যাকের উপর আপনার অভ্যাসগুলো কিভাবে রাখবেন?

একটি অভ্যাস ট্র্যাকার হলো আপনি অভ্যাসটি করেছেন কিনা, তা মাপার একটি সহজ উপায়। সর্বাধিক প্রাথমিক ফর্ম্যাটটি হলো একটি ক্যালেন্ডার পাওয়া এবং প্রতিটি দিন আপনি নিজের রুটিনের সঙ্গে তাল মিলিয়ে ক্রস দিতে থাকা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি সোমবার, বুধবার এবং শুক্রবার ধ্যান করেন, তবে সেই তারিখগুলোর প্রত্যেকটির একটি এক্স হয়। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে ক্যালেন্ডারটি আপনার অভ্যাসের ধারাবাহিকতার রেকর্ডে পরিণত হয়।

অগণিত মানুষ তাদের অভ্যাসগুলো সন্ধান করেছেন, তবে সম্ভবত সবচেয়ে বিখ্যাত ছিলেন বেঞ্জামিন ফ্র্যাঙ্কলিন। বিশ বছর বয়সে, ফ্র্যাঙ্কলিন যেখানেই যান, সেখানে একটি ছোটো পুস্তিকা নিয়ে গিয়েছিলেন এবং তেরোটি ব্যক্তিগত গুণাবলি ট্র্যাক করতে ব্যবহার করেছিলেন। এই তালিকা 'কোনো সময় হারাবেন না'-এর মধ্যে লক্ষ্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সর্বদা দরকারি কিছুতে নিযুক্ত থাকুন এবং বিমুগ্ধ কথোপকথন এড়ান। প্রতিটি দিন শেষে, ফ্র্যাঙ্কলিন তার পুস্তিকাটি খুলতেন এবং তার অগ্রগতি রেকর্ড করতেন।

জেরি সিনফেল্ড তাঁর লেখার রসিকতা রচনার সঙ্গে লেগে থাকার জন্য একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করেছেন বলে জানা গেছে। কৌতুক অভিনেতা ডকুমেন্টারিটিতে তিনি ব্যাখ্যা করেছেন যে, তার লক্ষ্য কেবল প্রতিদিন রসিকতা লেখার 'শৃঙ্খলা কখনো ভাঙ্গা' নয়। অন্য কথায়, একটি নির্দিষ্ট রসিকতা কতোটা ভালো বা খারাপ তা কিভাবে অনুপ্রেরণা বোধ করে সে সম্পর্কে তার দৃষ্টি নিবদ্ধ নেই। তিনি কেবল তার ধারাবাহিকতা দেখাতে এবং যুক্ত করতে মনোনিবেশ করেন।

'এই শৃঙ্খলা ভাঙবেন না' একটি শক্তিশালী মন্ত্র। বিক্রয় কলগুলোর শৃঙ্খলা ভঙ্গ করবেন না এবং আপনি ব্যবসায়ের একটি সফল বই তৈরি করবেন। ওয়ার্কআউটের শৃঙ্খলাটি ভাঙ্গবেন না এবং আপনি প্রত্যাশার চেয়ে দ্রুত ফিট হয়ে উঠবেন। প্রতিদিন কিছু তৈরির শৃঙ্খলটি ভাঙ্গবেন না এবং আপনি একটি চিত্তাকর্ষক পোর্টফোলিও দিয়ে শেষ করবেন। অভ্যাস ট্র্যাকিং শক্তিশালী কারণ এটি আচরণের পরিবর্তনের একাধিক বিধিকে উপকৃত করে। এটি একই সঙ্গে একটি আচরণকে সুস্পষ্ট, আকর্ষণীয় এবং সন্তোষজনক করে তোলে।

আসুন একে একে ভেঙে ফেলা যাক।

সুবিধা # ১ : অভ্যাসের ট্র্যাকিং সুস্পষ্ট

আপনার শেষ ক্রিয়া রেকর্ডিং একটি ট্রিগার তৈরি, করে যা আপনার পরবর্তীটি শুরু করতে পারে। অভ্যাস ট্র্যাকিং স্বাভাবিকভাবেই আপনার ক্যালেন্ডারে এক্স-এর স্ট্রিক বা আপনার খাদ্য লগের খাবারের তালিকার মতো একাধিক ভিজুয়াল ইঙ্গিত তৈরি করে। আপনি যখন ক্যালেন্ডারটি দেখেন এবং আপনার স্ট্রিকটি দেখেন, আপনার আবার কাজ করার জন্য মনে পড়ে যায়। গবেষণায় দেখা গেছে যে, লোকেরা ওজন হ্রাস, ধূমপান ছেড়ে দেওয়া এবং রক্তচাপ হ্রাস করার মতো লক্ষ্যে তাদের অগ্রগতি ট্র্যাক করে তাদের ক্ষেত্রে যারা উন্নতি করেন না, তাদের তুলনায় উন্নতি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। ষোলো শতাধিক লোকের এক সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, যারা প্রতিদিনের খাবারের লগ রাখেন, তারা যারা করেননি তাদের তুলনায় দ্বিগুণ ওজন হ্রাস করতে পেরেছেন। কোনো আচরণকে সন্ধান করার নিছক কাজ এটির পরিবর্তনের তাগিদকে ছড়িয়ে দিতে পারে।

অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনাকে সৎ রাখে। আমাদের বেশিরভাগের নিজস্ব আচরণ সম্পর্কে একটি বিকৃত দৃষ্টিভঙ্গি রয়েছে। আমরা আমাদের চেয়ে ভালো কাজ করি বলে মনে করি। পরিমাপ আমাদের নিজস্ব আচরণে অন্ধত্বকে কাটিয়ে উঠতে এবং প্রতিটি দিন আসলে কী চলছে, তা লক্ষ্য করার একটি উপায় সরবরাহ করে। কাগজের ক্লিপগুলোতে এক নজরে আপনি অবিলম্বে জানতে পারবেন যে, আপনি কতোটা কাজ করেছেন (বা করেননি) যখন প্রমাণটি আপনার সামনে থাকে, তখন নিজেকে মিথ্যা বলার সম্ভাবনা কম।

সুবিধা # ২ : অভ্যাসের ট্র্যাকিং আকর্ষণীয়

প্রেরণার সবচেয়ে কার্যকর রূপটি হলো অগ্রগতি। আমরা এগিয়ে যাচ্ছি এমন সিগন্যাল পেলে আমরা সেই পথ অব্যাহত রাখতে আরও প্রেরণা লাভ করি। এইভাবে, অভ্যাস ট্র্যাকিং অনুপ্রেরণায় উপর আসক্তির প্রভাব ফেলতে পারে। প্রতিটি ছোটো জয় আপনার আকাঙ্ক্ষাকে ফিড করে।

এটি একটি খারাপ দিনে বিশেষ করে শক্তিশালী হতে পারে। যখন আপনি হতাশ বোধ করছেন, আপনি ইতোমধ্যে যে সমস্ত অগ্রগতি করেছেন, তা ভুলে যাওয়া সহজ। অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনার কঠোর পরিশ্রমের চাক্ষুষ প্রমাণ সরবরাহ করে—আপনি কতোটা এগিয়ে এসেছেন, তার একটি সূক্ষ্ম অনুস্মারক। এছাড়াও, আপনি প্রতিদিন সকালে খালি স্কোয়ারটি দেখেন, যা আপনাকে শুরু করতে অনুপ্রেরণা জাগাতে পারে, কারণ আপনি লাইনটি ভেঙে আপনার অগ্রগতি হারাতে চান না।

সুবিধা # ৩ : অভ্যাস ট্র্যাকিং সন্তোষজনক

এটি সবার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা। ট্র্যাকিংয়ের পুরস্কারের নিজস্ব ফর্ম হয়ে উঠতে পারে। আপনার করণীয় তালিকার বাইরে কোনো আইটেমটি অতিক্রম করা, আপনার ওয়ার্কআউট লগটিতে একটি এন্ট্রি সম্পূর্ণ করা, বা ক্যালেন্ডারে কোনো এক্স চিহ্নিত করা সন্তুষজনক হয়ে দাঁড়ায়। আপনার ফলাফলগুলো বাড়তে দেখে ভালো লাগছে—আপনার বিনিয়োগের পোর্টফোলিওর আকার, আপনার বইয়ের পাণ্ডুলিপির দৈর্ঘ্য এবং যদি এটি ভালো লাগে, তবে আপনার সহ্য করার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

অভ্যাস ট্র্যাকিংও বলের দিকে নজর রাখতে সহায়তা করে : আপনি ফলাফলের চেয়ে প্রক্রিয়াটির দিকে মনোনিবেশ করেছেন। আপনি সিক্স-প্যাক অ্যাবস পাওয়ার বিষয়ে স্থির হন না, আপনি কেবল স্রোতকে বাঁচিয়ে রাখার চেষ্টা করছেন এবং ওয়ার্কআউট মিস করবেন না এমন এক ধরনের ব্যক্তি হয়ে উঠছেন।

সংক্ষেপে, অভ্যাস ট্র্যাকিং (১) একটি ভিজুয়াল কিউ তৈরি, করে যা আপনাকে কাজের কথা মনে করিয়ে দিতে পারে, (২) সহজাতভাবে অনুপ্রেরণা তৈরি করছে কারণ, আপনি যে অগ্রগতি করছেন তা দেখেন এবং এটি হারাতে চান না এবং (৩) আপনি যখনই সন্তুষ্টি বোধ করেন, আপনার অভ্যাসের আরেকটি সফল উদাহরণ রেকর্ড করুন।

তদুপরি, অভ্যাসের ট্র্যাকিং ভিজুয়াল প্রমাণ দেয় যে, আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হয়ে উঠতে চান, তার পক্ষে আপনি ভোট দিচ্ছেন, যা তাৎক্ষণিক এবং স্বতন্ত্র সন্তোষের এক আনন্দদায়ক রূপ।

আপনি ভাবতে পারেন, অভ্যাস ট্র্যাকিং যদি এতো কার্যকর হয়, তবে আমি কেন এটি সম্পর্কে কথা বলতে এতোক্ষণ অপেক্ষা করলাম?

সমস্ত সুবিধা থাকা সত্ত্বেও, আমি এখন পর্যন্ত এই আলোচনাটি একটি সহজ কারণে ছেড়ে দিয়েছি : অনেক লোক ট্র্যাকিং এবং মাপার ধারণাটিকে প্রতিহত করে। এটিকে বোঝার মতো অনুভব করতে পারে, কারণ এটি আপনাকে দুটি অভ্যাসের জন্য বাধ্য করে আপনি যে অভ্যাসটি তৈরির চেষ্টা করছেন এবং এটি ট্র্যাক করার অভ্যাস। আপনি ইতোমধ্যে কোনো ডায়েট অনুসরণ করার জন্য সংগ্রামে করছেন, তখন ক্যালোরি গণনা ঝামেলার মতো শোনাচ্ছে। আপনার যখন বিক্রয় করার কাজটি পেয়েছেন, তখন প্রতিটি বিক্রয় কল লিখে রাখা ক্লান্তিকর বলে মনে হয়। এটি বলা সহজ হয়, 'আমি কেবল কম খাবো।' অথবা, 'আমি আরও চেষ্টা করবো' অথবা, 'আমি এটি করতে মনে রাখবো।' লোকে অনিবার্যভাবে আমাকে এ জাতীয় কথা বলে, 'আমার একটি সিদ্ধান্ত জার্নাল রয়েছে, তবে আমি আশা করি আমি এটি আরও ব্যবহার করি।' অথবা, 'আমি আমার ওয়ার্কআউটগুলো এক সপ্তাহের জন্য রেকর্ড করেছি, তবে তারপরেই ছেড়ে দেবো।' আমি নিজে সেখানে ছিলাম আমি

একবার আমার ক্যালোরিগুলো ট্র্যাক করতে একটি খাদ্য লগ তৈরি করেছি। আমি এক খাবারের জন্য এটি পরিচালনা করেছিলাম এবং তারপর ছেড়ে দিয়েছি।

ট্র্যাকিং সবার জন্য নয় এবং আপনার পুরো জীবন পরিমাপ করার প্রয়োজন নেই। তবে প্রায় যে কোনা ব্যক্তি এটির মাধ্যমে যে কোনাভাবে উপকৃত হতে পারেন—এমনকি যদি এটি কেবল সাময়িক হয়।

ট্র্যাকিং সহজ করার জন্য আমরা কী করতে পারি?

প্রথমত, যখনই সম্ভব, পরিমাপটি স্বয়ংক্রিয় করা উচিত। আপনি না জেনে ইতোমধ্যে কতোটা ট্র্যাক করছেন, তা দেখে আপনি অবাক হয়ে যাবেন। আপনার ক্রেডিট কার্ডের স্টেটমেন্টটি আপনি কতোবার খেতে বেরোন, তা ট্র্যাক করে। আপনার ফিটবিটে আপনি কতো পদক্ষেপ গ্রহণ করেন এবং আপনি কতোক্ষণ ঘুমান, তা নিবন্ধভুক্ত করে। আপনার ক্যালেন্ডারটি রেকর্ড করে যে আপনি প্রতি বছর কতো নতুন জায়গায় ভ্রমণ করেন। আপনি কীভাবে ডেটা পাবেন তা জানার পরে, প্রতি সপ্তাহে বা প্রতি মাসে এটি পর্যালোচনা করার জন্য আপনার ক্যালেন্ডারে একটি নোট যুক্ত করুন, যা এটি প্রতিদিন পরীক্ষা করার চেয়ে আরও কার্যকর।

দ্বিতীয়, ম্যানুয়াল ট্র্যাকিং আপনার সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ অভ্যাসের মধ্যে সীমাবদ্ধ হওয়া উচিত। ধারাবাহিকভাবে দশটি ট্র্যাক করার চেয়ে নিয়মিত একটি অভ্যাস ট্র্যাক করা ভালো।

অবশেষে, অভ্যাসটি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিটি পরিমাপ রেকর্ড করুন। আচরণের সমাপ্তি হলো এটি লেখার কমিটমেন্ট। এই পদ্ধতির সাহায্যে আপনি অধ্যায় ৫-এ উল্লিখিত হ্যাবিট ট্র্যাকিংয়ের সঙ্গে অভ্যাস-স্ট্যাকিং পদ্ধতিটি একত্রিত করতে পারবেন।

অভ্যাস স্ট্যাকিং + অভ্যাস ট্র্যাকিং সূত্রটি হলো :

[বর্তমান অভ্যাস] এর পরে, আমি [আমার অভ্যাসটি অনুসরণ করবো]।

- আমি সেলস কল থেকে ফোনটি হ্যাং করার পরে, আমি একটি কাগজ ক্লিপ সরিয়ে নিয়ে যাবো।
- আমি জিমে প্রতিটি সেট শেষ করার পরে, আমি আমার ওয়ার্কআউট জার্নালে এটি রেকর্ড করবো।
- আমি আমার প্লেটটি ডিশ ওয়াশারে রাখার পরে, আমি যা খেয়েছি, তা লিখে রাখবো।

এই কৌশলগুলো আপনার অভ্যাসগুলো ট্র্যাকিংকে আরও সহজ করে তুলতে পারে।

এমনকি যদি আপনি সেই ধরনের ব্যক্তি না হন, যারা আচরণ রেকর্ড করতে উপভোগ করেন তবে আমি মনে করি আপনি কয়েক সপ্তাহ পরিমাপ অন্তর্দৃষ্টিহীন হতে পারেন। আপনি কিভাবে আসলে আপনার সময় কাটাচ্ছেন, তা দেখতে এটি সবসময় আকর্ষণীয়।

প্রতিটি অভ্যাসের ধারাটি এক পর্যায়ে শেষ হয় এবং কোনো একক পরিমাপের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, আপনার অভ্যাসটি যখন ট্র্যাক থেকে সরে যায়, তখন তার জন্য একটি ভালো পরিকল্পনা করা।

আপনার অভ্যাসগুলো নষ্ট হয়ে যাওয়া থেকে কিভাবে পুনরুদ্ধার করবেন?

আপনার অভ্যাসের সঙ্গে আপনি কতোটা সামঞ্জস্যপূর্ণ হন না কেন, জীবনটি আপনাকে কোনো সময় বাধা দেবে এটি অনিবার্য। পরিপূর্ণতা সম্ভব হয় না। খুব শীঘ্রই, একটি জরুরি অবস্থা পপআপ হয়ে যাবে—আপনি অসুস্থ হয়ে পড়বেন, বা আপনাকে কাজের জন্য ভ্রমণ করতে হবে, বা আপনার পরিবারকে আপনার আরও কিছুটা সময় দেওয়া প্রয়োজন।

যখনই আমার সঙ্গে এটি ঘটে তখন আমি নিজেকে একটি সাধারণ নিয়মের স্মরণ করিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করি : দুবার কখনও মিস করবেন না।

যদি আমি একদিন মিস করি, তবে আমি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এর মধ্যে ফিরে আসার চেষ্টা করি। একটি ওয়ার্কআউট অনুপস্থিত হয়, কিন্তু আমি একসঙ্গে দুটি মিস করবো না। হতে পারে আমি একটি সম্পূর্ণ পিজা খাবো, তবে আমি এটি একটি স্বাস্থ্যকর খাবারের সঙ্গে অনুসরণ করবো। আমি নিখুঁত হতে পারি না, তবে আমি দ্বিতীয় ত্রুটি এড়াতে পারি। যত তাড়াতাড়ি একটি লাইন শেষ হয়, আমি পরেরটি থেকে শুরু করবো।

প্রথম ভুলটি কখনই আপনাকে ধ্বংস করে দেয় না। এটি পুনরাবৃত্তি হওয়া ভুলগুলোর স্পাইরেল এটিকে অনুসরণ করবে। একবার হারিয়ে যাওয়া দুর্ঘটনা। দুবার মিস করা নতুন অভ্যাসের শুরু।

এটি বিজয়ী এবং পরাজয়কারীদের মধ্যে একটি স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য। যেকোনো ব্যক্তির খারাপ পারফরম্যান্স, খারাপ ওয়ার্কআউট বা কর্মক্ষেত্রে খারাপ দিন থাকতে পারে। কিন্তু যখন সফল লোকেরা ব্যর্থ হয়, তারা দ্রুত ঘুরে দাঁড়ায়। কোনো অভ্যাস ভাঙার বিষয়টি কী, তা বিবেচনায় আসে না, যদি এটির পুনরুদ্ধার দ্রুত হয়।

পাশাপাশি বা সম্পূর্ণরূপে আমার পছন্দ মতো না করতে পারলেও আমি এটির সঙ্গে লেগে থাকব। খুব প্রায়ই, আমরা আমাদের অভ্যাসের সঙ্গে একটি সব বা কিছুই না চক্রের মধ্যে পড়ে যাই। সমস্যা পিছলে যাচ্ছে না; সমস্যাটি ভাবছে যে, আপনি যদি নিখুঁতভাবে কিছু করতে না পারেন, তবে আপনার এটি করা উচিত নয়।

আপনার খারাপ (বা ব্যস্ত) দিনগুলো দেখানো এটি কতোটা মূল্যবান, তা আপনি বুঝতে পারবেন না। হারিয়ে যাওয়া দিনগুলো আপনাকে সফল দিনগুলোর চেয়ে বেশি ক্ষতি করে। আপনি যদি ১০০ ডলার দিয়ে শুরু করেন, তবে ৫০ শতাংশ লাভ আপনাকে ১৫০ ডলারে নিয়ে যাবে। তবে আপনাকে আবার ১০০ ডলারে নিয়ে যাওয়ার জন্য আপনার কেবল ৩৩ শতাংশ লোকসানের প্রয়োজন। অন্য কথায়, একটি ৩৩ শতাংশ ক্ষতি এড়ানো ৫০ শতাংশ লাভ অর্জনের সমান মূল্যবান। যেমন চার্লি মুঙ্গার বলেছেন, 'কম্পাউন্ডিং-এর প্রথম নিয়ম এটিকে অযথা কখনো বাধা দেবেন না।'

এই কারণেই 'খারাপ' ওয়ার্কআউটগুলো প্রায়শই সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ। অলস দিন এবং খারাপ ওয়ার্কআউটগুলো আগের ভালো দিনগুলো থেকে আপনার যৌগিক লাভগুলো বজায় রাখে। কেবল দশটি স্কোয়াট, পাঁচটি স্প্রিন্ট, একটি পুশ-আপ, সত্যিই যেকোনা কিছু করা—বিশাল। একটি শূন্য স্থাপন করবেন না। ক্ষয়ক্ষতিগুলো আপনার চক্রবৃদ্ধির মধ্যে খেতে দেবেন না।

তদ্ব্যতীত, ওয়ার্কআউট চলাকালীন যা ঘটে, তা সবসময় হয় না। এটি এমন এক ব্যক্তির সম্পর্কে কথা যে, ওয়ার্কআউটগুলো মিস করে না। আপনি যখন ভালো অনুভব করেন, তখন প্রশিক্ষণ দেওয়া সহজ, তবে যখন আপনি এটিকে পছন্দ করছেন না, অনুভব করবেন তখন, তা দেখাতে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ—এমনকি আপনি যদি নিজের আশার চেয়ে কম করেন, তবুও। পাঁচ মিনিটের জন্য জিমে যাওয়া আপনার পারফরম্যান্সের উন্নতি নাও করতে পারে, তবে এটি আপনার পরিচয়কে নিশ্চিত করে।

আচরণ পরিবর্তনের সর্ব-বা-কিছুই নয়, এমন একটি চোরা গর্ত যা আপনার অভ্যাসকে নষ্ট করে দিতে পারে। আরেকটি সম্ভাব্য বিপদ—বিশেষত যদি আপনি একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করছেন এবং ভুল জিনিসটি মাপেন।

একটি অভ্যাসের ট্র্যাক করার সময় কখন (এবং কখন নয়) জানা

ধরুন, আপনি একটি রেস্তোরাঁ চালাচ্ছেন এবং আপনি জানতে চান, আপনার শেফ কোনও ভালো কাজ করছে কিনা? সাফল্য পরিমাপের একটি উপায় হলো প্রতিদিন কতোজন গ্রাহক একটি খাবারের জন্য অর্থ প্রদান করেন, তা ট্র্যাক করা। যদি আরও গ্রাহকরা আসেন, তবে খাবারটি অবশ্যই ভালো। যদি কম গ্রাহক আসে, তবে কিছু ভুল হতে হবে।

তবে, এই একটি পরিমাপ—দৈনিক রেভিনিউ—কেবল সত্যিই কী চলছে, তার একটি সীমিত চিত্র দেয়। কেউ খাবারের জন্য অর্থ প্রদানের অর্থ এই নয় যে, তারা খাবারটি উপভোগ করেন। এমনকি অসন্তুষ্ট গ্রাহকরা dine and dash পাওয়ার

সম্ভাবনা কম। প্রকৃতপক্ষে, আপনি যদি কেবল রেভিনিউ পরিমাপ করেন তবে বিবেচনা করতে হবে যে, খারাপ খাবারও বিপণন বা ছাড় বা কোনো অন্য পদ্ধতি দিয়ে বিক্রি করা যায়। এর পরিবর্তে, কতোজন গ্রাহক তাদের খাবার শেষ করছেন বা সম্ভবত যে শতাংশ গ্রাহক উদার টিপস দিয়েছেন, তা ট্র্যাক করা আরও কার্যকর হতে পারে।

টি নির্দিষ্ট আচরণ সন্ধানের অন্ধকার দিকটি হলো, আমরা তার পিছনের উদ্দেশ্যটির চেয়ে সংখ্যা দ্বারা চালিত হয়ে যাই। যদি আপনার সাফল্যটি ত্রৈমাসিক উপার্জন দ্বারা পরিমাপ করা হয়, তবে আপনি বিক্রয়, উপার্জন এবং ত্রৈমাসিক আয়ের জন্য অ্যাকাউন্টিংয়ে কাম্যতা আনবেন। যদি আপনার সাফল্যের স্কেলটিতে একটি কম সংখ্যার দ্বারা পরিমাপ করা হয়, তবে আপনি স্কেলটিতে একটি কম সংখ্যার জন্য কাম্যতা আনবেন, এমনকি এর অর্থ যদি ক্র্যাশ ডায়েট, জুস ক্লিজেস এবং ফ্যাট-লস পিলগুলো গ্রহণ করে। মানব মন চায় যা কিছু খেলা হোক না কেন, সেখানে 'জয়' করতে।

এই সমস্যাটি জীবনের অনেক ক্ষেত্রেই স্পষ্ট। আমরা অর্থবহ কাজটি না করে দীর্ঘ সময় কাজ করার দিকে মনোনিবেশ করি। আমরা স্বাস্থ্যবান হওয়ার চেয়ে দশ হাজার পদক্ষেপ নেওয়ার বিষয়ে বেশি যত্নশীল। আমরা শেখার, কৌতূহলী এবং সমালোচনামূলক চিন্তাকে গুরুত্ব দেওয়ার পরিবর্তে প্রমিত পরীক্ষার জন্য পড়াই। সংক্ষেপে, আমরা যা পরিমাপ করি, তার জন্য আমরা অনুকূলে থাকি। আমরা যখন ভুল পরিমাপ চয়ন করি, তখন আমরা ভুল আচরণটি পাই।

এটি কখনো কখনো গুডহার্ট বিধি হিসেবে উল্লেখ করা হয়। অর্থনীতিবিদ চার্লস গুডহার্টের নামে নামকরণ করা এই নীতিটি বলে, 'যখন কোনো পরিমাপ লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হয়, তখন এটি একটি ভালো পরিমাপ হয়ে যায়' পরিমাপ কেবল তখনই কার্যকর, যখন এটি আপনাকে গাইড করে এবং একটি বৃহত্তর ছবিতে প্রসঙ্গ যুক্ত করে, যখন এটি আপনাকে গ্রাস করে না। প্রতিটি সংখ্যা সামগ্রিক সিস্টেমে কেবল প্রতিক্রিয়ার এক একটি টুকরো।

আমাদের ডেটাচালিত বিশ্বে আমরা সংখ্যাকে অতিমাত্রায় মূল্যায়ন করতে এবং সংক্ষিপ্ত, সফট এবং সংখ্যায় প্রকাশ করা যায় না, এমন যে-কোনো কিছুকে অবমূল্যায়ন করার ঝোঁকে থাকি। আমরা ভুল করে চিন্তা করি যে, উপাদানগুলো আমরা পরিমাপ করতে পারি, তারাই কেবল বিদ্যমান উপাদান। তবে কেবল আপনি কিছু পরিমাপ করতে পারছেন মানে, এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস নয় এবং কেবল আপনি কোনো কিছু পরিমাপ করতে পারছেন না, তার অর্থ এটি মোটেই গুরুত্বপূর্ণ নয়।

এই সমস্ত বলার জন্য, অভ্যাসটিকে তার যথাযথ স্থানে রাখাই গুরুত্বপূর্ণ। এটি কোনো অভ্যাস রেকর্ড করতে এবং আপনার অগ্রগতির সন্ধান করতে সন্তুষ্টি বোধ করতে পারে, তবে পরিমাপটি কেবল একমাত্র বিষয় নয়। তদুপরি, অগ্রগতি পরিমাপ করার অনেকগুলো উপায় রয়েছে এবং কখনো কখনো এটি আপনার ফোকাসকে সম্পূর্ণ আলাদা কিছুতে স্থানান্তর করতে সহায়তা করে।

এই কারণেই ননস্কেল বিজয়গুলো ওজন হ্রাস-এর জন্য কার্যকর হতে পারে। স্কেলের সংখ্যাটি জেদি হতে পারে, সুতরাং আপনি যদি কেবল সেই সংখ্যার উপর মনোনিবেশ করেন, তবে আপনার অনুপ্রেরণা হ্রাস পাবে। তবে আপনি খেয়াল করতে পারেন যে আপনার ত্বক আরও ভালো দেখাচ্ছে, বা আপনি আগে ঘুম থেকে উঠছেন বা আপনার সেক্স ড্রাইভটি একটি উৎসাহ পেয়েছে। এগুলো সমস্তই আপনার উন্নতি ট্র্যাক করার বৈধ উপায়। আপনি স্কেলটিতে তখন সংখ্যার দ্বারা অনুপ্রাণিত বোধ করছেন না, সম্ভবত এখন ভিন্ন মাপকাঠিতে মনোনিবেশ করার সময় এসেছে—এটি আপনাকে অগ্রগতির আরও সংকেত দেয়।

আপনি নিজের উন্নতি কিভাবে পরিমাপ করবেন, তা বিবেচনা না করেই, অভ্যাস ট্র্যাকিং আপনার অভ্যাসটিকে আরও সন্তুষ্ট করার জন্য একটি সহজ উপায় সরবরাহ করে। প্রতিটি পরিমাপ আপনি সঠিক পথে এগিয়ে চলেছেন, তার সামান্য প্রমাণ দেয় এবং কাজটি ভালোভাবে সম্পন হওয়ার তাৎক্ষণিক আনন্দের একটি সংক্ষিপ্ত মুহূর্ত উপস্থাপন করে।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- সবচেয়ে সন্তোষজনক অনুভূতিগুলোর মধ্যে একটি হলো অগ্রগতির অনুভূতি।
- অভ্যাস ট্র্যাকার হলো এটি একটি সাধারণ উপায়, যা আপনি কোনও অভ্যাসটি করেছেন কিনা, তা পরিমাপ করে থাকে—যেমন কোনও ক্যালেন্ডারে এক্স চিহ্নিত করার মতো।
- অভ্যাস ট্র্যাকার এবং পরিমাপের অন্যান্য ভিজুয়াল ফর্মগুলো আপনার অগ্রগতির সুস্পষ্ট প্রমাণ সরবরাহ করে আপনার অভ্যাসটিকে সন্তুষ্ট করতে পারে।
- চেইন ভাঙবেন না। আপনার অভ্যাসকে বাঁচিয়ে রাখার চেষ্টা করুন। দুবার কখনও মিস করবেন না। আপনি যদি একদিন মিস করেন, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ট্র্যাকটিতে ফিরে যাওয়ার চেষ্টা করুন।
- কোনও কিছু পরিমাপ করতে পারার অর্থ এই নয় যে, এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস।

অধ্যায় ১৭

কীভাবে অ্যাকাউন্টিবিলিটি পার্টনার সবকিছু পরিবর্তন করতে পারে?

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পাইলট হিসেবে চাকরি করার পরে, রজার ফিশার হার্ভার্ড ল স্কুলে পড়াশোনা করেছিলেন এবং চৌত্রিশ বছর সেখানে কাটিয়েছিলেন। নিগোসিয়েশন এবং কনফ্লিক্ট ম্যানেজমেন্টের জন্য তিনি হার্ভার্ড নিগোসিয়েশন প্রকল্পটি প্রতিষ্ঠা করেছিলেন এবং অসংখ্য দেশ ও বিশ্ব নেতাদের সঙ্গে শান্তিচুক্তি, জিম্মি সংকট এবং কূটনৈতিক সমঝোতার বিষয়ে কাজ করেছিলেন। তবে এটি ছিল ১৯৭০ এবং ১৯৮০-এর দশক। পারমাণবিক যুদ্ধের হুমকি বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ফিশার সম্ভবত তার সবচেয়ে আকর্ষণীয় ধারণা তৈরি করেছিলেন।

সেই সময়, ফিশার এমন কৌশলগুলো ডিজাইন করার দিকে মনোনিবেশ করেছিলেন, যা পারমাণবিক যুদ্ধ রোধ করতে পারে এবং তিনি একটি উদ্‌বেগজনক ঘটনা লক্ষ্য করেছিলেন। যে-কোনও প্রেসিডেন্টের লঞ্চকোডগুলোতে অ্যাক্সেস থাকবে, যা লক্ষ লক্ষ লোককে হত্যা করতে পারে, তবে বাস্তবে তিনি কখনও কাউকে মরতে দেখবেন না, কারণ তিনি সর্বদা হাজার হাজার মাইল দূরে থাকতেন।

তিনি ১৯৮১ সালে লিখেছিলেন, 'আমার পরামর্শটি বেশ সহজ ছিল।' [পারমাণবিক] কোড নম্বরটি একটি ক্যাপসুলের মধ্যে রাখুন এবং তারপরে সেই ক্যাপসুলটি স্বেচ্ছাসেবীর হার্টের ঠিক পাশে স্থাপন করুন। রাষ্ট্রপতির সঙ্গে যাওয়ার সময় স্বেচ্ছাসেবক তার সঙ্গে কসাই একটি বিশাল, ভারী ছুরিটি নিয়ে যেতেন। রাষ্ট্রপতি যদি কখনো পারমাণবিক অস্ত্র চালনা করতে চান, তবে তিনি কেবল নিজের হাতে, একজন মানুষকে মেরে ফেলা তার পক্ষে একমাত্র উপায় ছিল। রাষ্ট্রপতি বলেছেন, 'জর্জ, আমি দুঃখিত, তবে দশ লক্ষ লক্ষ লোক অবশ্যই মারা যেতে পারে।' তাকে কারও দিকে তাকাতে হবে এবং বুঝতে হবে মৃত্যু কী—নিরীহ মৃত্যু কী। হোয়াইট হাউস কার্পেটে রক্ত। এটি বাস্তবতা ঘরে এনেছে।

'আমি যখন পেন্টাগনে বন্ধুদের এই পরামর্শ দিয়েছিলাম, তারা বলেছিল, 'মাই গড, এটা ভয়ানক। কাউকে হত্যা করা রাষ্ট্রপতির রায়কে বিকৃত করবে। তিনি কখনই বোতামটি চাপতে পারবেন না।'

আচরণের পরিবর্তনের চতুর্থ বিধি নিয়ে আমাদের আলোচনা চলাকালীন তাৎক্ষণিকভাবে সন্তুষ্ট করার জন্য ভালো অভ্যাস তৈরির গুরুত্বকে কভার করা হয়েছে। ফিশারের প্রস্তাব হলো চতুর্থ বিধির বিপরীতকরণ এটিকে অবিলম্বে সন্তুষ্টিহীন করুন।

শেষটি সন্তুষ্ট হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আমরা যেমন কোনো অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি অনুভব করি, তেমনি যখন শেষটি বেদনাদায়ক হয়, এমন সময় আমরা কোনও অভিজ্ঞতা এড়াতেও পারি। ব্যাথা একটি কার্যকর শিক্ষক। যদি কোনো ব্যর্থতা বেদনাদায়ক হয়, তবে তা স্থির হয়ে যায়। যদি কোনো ব্যর্থতা তুলনামূলকভাবে ব্যথাহীন হয়, তবে তা উপেক্ষা করা হয়। তাৎক্ষণিক এবং আরও ব্যয়বহুল একটি ভুল তত দ্রুত আপনি এটি থেকে শিখবেন। খারাপ পর্যালোচনার হুমকি একটি প্লামারকে তার কাজটিতে ভালো হতে বাধ্য করে। গ্রাহক কখনো ফিরে না আসার সম্ভাবনা রেস্তোরাঁগুলোকে ভালো খাবার তৈরি করে। ভুল রক্তনালী কাটা ব্যয় একটি সার্জনকে মাস্টার হিউম্যান এনাটমি করে এবং সাবধানে কাটা হয়। পরিণতিগুলো গুরুতর হলে লোকেরা দ্রুত শিখতে পারে।

যত তাৎক্ষণিক ব্যথা, আচরণের সম্ভাবনা তত কম। আপনি যদি খারাপ অভ্যাসগুলো প্রতিরোধ করতে এবং অস্বাস্থ্যকর আচরণগুলো বর্জন করতে চান, তবে ক্রিয়ায় তাৎক্ষণিক ব্যয় যুক্ত করা তাদের প্রতিক্রিয়া হ্রাস করার দুর্দান্ত উপায়।

আমরা খারাপ অভ্যাসগুলো পুনরাবৃত্তি করি, কারণ তারা আমাদের কোনোভাবে পরিবেশন করে এবং এগুলো তাদের ত্যাগ করা কঠিন করে তোলে। এই দুর্দশাটি কাটিয়ে উঠতে আমার সবচেয়ে ভালো উপায়টি হলো, আচরণের সঙ্গে জড়িত ব্যক্তির শাস্তির গতি বাড়ানো। ক্রিয়া এবং ফলাফলের মধ্যে কোনো ব্যবধান থাকতে পারে না।

ক্রিয়াগুলোর তাৎক্ষণিক পরিণতি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে আচরণ পরিবর্তন হতে শুরু করে। দেরি ফি নিলে গ্রাহকরা সময়মতো বিল পরিশোধ করেন। যখন তাদের গ্রেড উপস্থিতির সঙ্গে সংযুক্ত থাকে, তখন শিক্ষার্থীরা ক্লাসে আসে। সামান্য কিছুটা তাড়াতাড়ি ব্যথা এড়াতে আমরা প্রচুর ঝাঁপিয়ে পড়ব।

অবশ্যই এটির একটি সীমা রয়েছে। আপনি যদি আচরণ পরিবর্তন করতে শাস্তির উপর নির্ভর করেন, তবে শাস্তির শক্তিকে অবশ্যই সংশোধন করার চেষ্টা করছে, এমন আচরণের তুলনামূলক শক্তির সঙ্গে মিলতে হবে। উৎপাদনশীল হওয়ার জন্য, বিলম্বের ব্যয়টি অবশ্যই কাজের ব্যয়ের চেয়ে বেশি হওয়া উচিত। স্বাস্থ্যকর হতে, অলসতার ব্যয়টি ব্যায়ামের ব্যয়ের চেয়ে বেশি হওয়া উচিত। কোনো

রেস্তোরাঁয় ধূমপান করার জন্য জরিমানা বা রিসাইকেল করতে ব্যর্থ হওয়ার ফলে ক্রিয়াটি কার্যকর হয়। শাস্তি যথেষ্ট বেদনাদায়ক এবং নির্ভরযোগ্যভাবে প্রয়োগ করা হলে আচরণটি কেবল স্থানান্তরিত হয়।

সাধারণভাবে, যত বেশি স্থানীয়, মূর্ত, কংক্রিট এবং তৎক্ষণাৎ পরিণতি হবে, তত দ্রুত ব্যক্তিগণ আচরণকে প্রভাবিত করার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে। ফলাফলটি যত বেশি বিশ্বব্যাপী, অলঙ্ঘনীয়, অস্পষ্ট এবং বিলম্বিত হয়, ব্যক্তিগণ আচরণকে প্রভাবিত করার সম্ভাবনা তত কমবে।

ধন্যবাদ, যে-কোনও খারাপ অভ্যাসের জন্য তাৎক্ষণিক ব্যয় যুক্ত করার একটি সহজ উপায় রয়েছে : একটি অভ্যাসের চুক্তি তৈরি করুন।

হ্যাবিট চুক্তি

প্রথম সিট বেল্ট বিধি ১৯৮৪ সালের ১ ডিসেম্বর নিউইয়র্কে পাস হয়েছিল। সেই সময়ে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মাত্র ১৪ শতাংশ মানুষ নিয়মিত একটি সিট বেল্ট পরেছিলেন—তবে তা প্রায় বদলে যাচ্ছিল।

পাঁচ বছরের মধ্যে, অর্ধেকেরও বেশি দেশে সিট বেল্ট বিধি ছিল। আজ, পঞ্চাশ রাজ্যের উনপঞ্চাশটি রাজ্যে বিধি অনুসারে একটি সিট বেল্ট পরা কার্যকর এবং এটি কেবল বিধিই নয়, সিট বেল্ট পরা লোকের সংখ্যাও নাটকীয়ভাবে পরিবর্তিত হয়েছে। ২০১৬ সালে, প্রতিবার গাড়িতে ওঠার সময় ৮৮শতাংশেরও বেশি আমেরিকান সিট বেল্ট বেধেছে। মাত্র তিরিশ বছরেরও বেশি সময় ধরে, কয়েক মিলিয়ন মানুষের অভ্যাসে সম্পূর্ণ পরিবর্তন দেখা দিয়েছে।

একটি সামাজিক চুক্তি তৈরি করে সরকার কীভাবে আমাদের অভ্যাসটি পরিবর্তন করতে পারে, তার একটি উদাহরণ বিধি ও বিধিবিধানগুলো। একটি সমাজ হিসেবে, আমরা সম্মিলিতভাবে নির্দিষ্ট বিধি মেনে চলতে সম্মত হই এবং তারপরে এগুলো একটি গোষ্ঠী হিসেবে প্রয়োগ করি। তখনই কোনো বিধির নতুন অংশটি আচরণের উপর প্রভাব ফেলে। সিট বেল্ট বিধি, রেস্তোরাঁগুলোতে ধূমপান নিষিদ্ধ করে, বাধ্যতামূলক রিসাইকেল করা—এটি আমাদের অভ্যাসকে বদলে দেওয়ার সামাজিক চুক্তির উদাহরণ। গোষ্ঠীটি একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে সম্মত হয় এবং আপনি যদি অনুসরণ না করেন, তবে আপনাকে শাস্তি পেতে হয়।

নাগরিকদের জবাবদিহি করতে সরকার যেমন বিধি ব্যবহার করে, আপনি নিজেকে দায়বদ্ধ করার অভ্যাসের চুক্তি তৈরি করতে পারেন। একটি অভ্যাসের চুক্তি একটি মৌখিক বা লিখিত চুক্তি, যার মধ্যে আপনি একটি নির্দিষ্ট অভ্যাসের প্রতি আপনার কমিটমেন্টের কথা উল্লেখ করেন এবং যদি আপনি এটি অনুসরণ না করেন,

তবে শাস্তি পাবেন। তারপরে আপনি আপনার অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনার হিসেবে কাজ করতে এবং আপনার সঙ্গে চুক্তিতে সাইনআপ করার জন্য একজন বা দুজন লোক খুঁজে পান।

টেনেসি, ন্যাশভিলের একজন উদ্যোক্তা ব্রায়ান হ্যারিসই প্রথম ব্যক্তি, যাকে আমি এই কৌশলটি কার্যকর করতে দেখেছি। ছেলের জন্মের অল্প সময়ের মধ্যেই হ্যারিস বুঝতে পেরেছিল যে, তিনি কয়েক পাউন্ড ওজন কমাতে চান। তিনি নিজের, তার স্ত্রী এবং তার ব্যক্তিগত প্রশিক্ষকের মধ্যে একটি অভ্যাসের চুক্তি লিখেছিলেন।

প্রথম সংস্করণে লেখা হয়েছে, 'ব্রায়ান-এর ২০১৩ সালের প্রথম প্রান্তের একটি উদ্দেশ্য হলো আবার সঠিকভাবে খাওয়া শুরু করা, যাতে তিনি আরও ভালো বোধ করেন, দেখতে ভালো লাগে, এবং তার ২০০ পাউন্ড এবং ১০% শরীরের ফ্যাটের দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যটি হিট করতে সক্ষম হন।'

এই বক্তব্যের নিচে, হ্যারিস তার আদর্শ ফলাফল অর্জনের জন্য একটি রাস্তা মানচিত্র রেখেছিলেন :

- পর্যায় # ১ : Q1-এ কঠোর 'স্লো-কার্ব' ডায়েটে ফিরে যাওয়া।
- পর্যায় # ২ Q2-তে একটি কঠোর ম্যাক্রোনেট্রিয়েন্ট ট্র্যাকিং প্রোগ্রাম শুরু করা।
- পর্যায় # ৩ Q3-এ তার ডায়েট এবং ওয়ার্কআউট প্রোগ্রামের বিশদটি সংশোধন করা এবং বজায় রাখা।

অবশেষে, তিনি প্রতিদিনের প্রতিটি অভ্যাস লিখেছিলেন, যা তাকে তার লক্ষ্যে পৌঁছে দেবে। উদাহরণস্বরূপ, 'তিনি প্রতিদিন যে সমস্ত খাবার খান, সেগুলো লিখে রাখেন এবং প্রতিদিন নিজেকে ওজন করেন।'

এবং তারপরে তিনি ব্যর্থ হলে শাস্তি তালিকাভুক্ত করেছিলেন : 'ব্রায়ান যদি এই দুটি জিনিস না করে থাকে, তবে নিম্নলিখিত ফলাফলটি কার্যকর করা হবে : তাকে প্রতি কর্মদিবসের এবং কোয়ার্টারের বাকি অংশে প্রতিটি রবিবার সকালে পোশাক পরতে হবে। ড্রেসআপকে জিন্স, টি-শার্ট, হুডি বা শর্টস না পরা হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়। তিনি জোয়ে (তার প্রশিক্ষক)-কে ২০০ ডলার দিলেন, যা একদিন লগিং খাবার মিস করলে যদি উপযুক্ত মনে হয়, তিনি তার বিরুদ্ধে শাস্তি হিসেবে ব্যবহার করবেন।'

পৃষ্ঠার নিচে, হ্যারিস, তার স্ত্রী এবং তার প্রশিক্ষক সকলেই চুক্তিতে স্বাক্ষর করেছিলেন।

আমার প্রাথমিক প্রতিক্রিয়া ছিল যে, এর মতো একটি চুক্তি অত্যধিক আনুষ্ঠানিক এবং অপ্রয়োজনীয় বলে মনে হয়েছিল, বিশেষত স্বাক্ষরদান। তবে

হ্যারিস আমাকে বোঝালেন যে, চুক্তি স্বাক্ষর করা সিরিয়াসনেসের পরিচায়ক। 'যে-কোনা সময় আমি এই অংশটি এড়িয়ে যাই, 'তিনি বলেছিলেন, 'আমি প্রায় তৎক্ষণাৎ পিছলে পড়তে শুরু করি।'

তিন মাস পরে, Q1-এর জন্য তার লক্ষ্যগুলোতে আঘাত করার পরে, হ্যারিস তার লক্ষ্যগুলো আপগ্রেড করেছিল। এর পরিণতিও বেড়েছে। যদি সে তার কার্বোহাইড্রেট এবং প্রোটিন লক্ষ্যগুলো মিস করে, তবে তাকে তার প্রশিক্ষককে ১০০ ডলার দিতে হয়েছিল এবং যদি সে নিজেকে ওজন করতে ব্যর্থ হয়, তবে তাকে তার স্ত্রীকে উপযুক্ত হিসেবে দেখাতে ব্যবহারের জন্য ৫০০ ডলার দিতে হয়েছিল। সম্ভবত সবচেয়ে বেদনাদায়ক, যদি তিনি স্প্রিন্ট চালাতে ভুলে যান, তবে তাকে প্রতিদিন কাজের সময়ের পোশাক পরতে হয়েছিল এবং বাকি কোয়ার্টারে একটি আলাবামার টুপি পরতে হয়েছিল—যা তার প্রিয় অবার্ন দলের তিক্ত প্রতিদ্বন্দ্বী।

এই কৌশল কাজ করে। তার স্ত্রী এবং প্রশিক্ষক অ্যাকাউন্টিবিলিটি পার্টনার হিসেবে কাজ করার সঙ্গে সঙ্গে এবং অভ্যাসের চুক্তির সঙ্গে প্রতিদিন কী করবেন, তা স্পষ্ট করে উল্লেখ থাকায় হ্যারিসের ওজন হ্রাস পেয়েছে।

খারাপ অভ্যাসকে অসন্তুষ্ট করার জন্য, আপনার সেরা বিকল্প হলো মুহূর্তে তাদের বেদনাদায়ক করে তোলা। অভ্যাসের চুক্তি তৈরি করা ঠিক তা করার সহজ সরল উপায়।

এমনকি আপনি যদি একটি পূর্ণ বিকাশের অভ্যাস চুক্তি তৈরি করতে না চান, তবে কেবল একটি অ্যাকাউন্টিবিলিটি পার্টনার থাকা কার্যকর। কৌতুক অভিনেতা মার্গারেট চ প্রতিদিন একটি রসিকতা বা গান লেখেন। তিনি একটি বন্ধুর সঙ্গে 'একটি দিন গান' চ্যালেঞ্জ করেন, যা তাদের উভয় কেন দায়বদ্ধ রাখতে সহায়তা করে। কেউ দেখছেন, তা জানা এক শক্তিশালী প্রেষণা হতে পারে। তাৎক্ষণিক ব্যয় হওয়ায় আপনি বিলম্বিত বা হাল ছাড়ার সম্ভাবনা কম। যদি আপনি এটি অনুসরণ না করেন, সম্ভবত তারা আপনাকে অবিশ্বস্ত বা অলস হিসেবে দেখবে। হঠাৎ করে, আপনি কেবল নিজের কমিটমেন্ট রক্ষা করতে ব্যর্থ হচ্ছেন না; বরং অন্যদের কাছে আপনার কমিটমেন্ট রক্ষা করতে ব্যর্থ হচ্ছেন।

এমনকি আপনি এই প্রক্রিয়াটি স্বয়ংক্রিয় করতে পারেন। বোল্ডার, কলোরাডোর উদ্যোক্তা টমাস ফ্র্যাঙ্ক প্রতিদিন সকালে ৫:৫৫-এ উঠে পড়েন এবং যদি তা না করে, তার একটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে নির্ধারিত একটি টুইট রয়েছে, যা বলে যে, 'এটি ৬:১০ এবং আমি উঠি নাই, কারণ আমি অলস! পেপাল (সীমা ৫)-এর মাধ্যমে ৫ ডলারে এর জবাব দিন, আমার অ্যালার্মের ক্ষতি হয়নি।

আমরা সর্বদা বিশ্বের কাছে সেরা হিসেবে নিজেকে উপস্থাপন করার চেষ্টা করছি। আমরা আমাদের চুলগুলো চিরুনি করি এবং দাঁত ব্রাশ করি এবং সাবধানে পোশাক পরি কারণ আমরা জানি যে, এই অভ্যাসগুলো ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া পেতে পারে। আমরা সম্ভাব্য নিয়োগকর্তা এবং সাথিদের এবং আমাদের বন্ধুদের এবং পরিবারকে প্রভাবিত করতে শীর্ষ বিদ্যালয়গুলো থেকে ভালো গ্রেড এবং স্নাতক পেতে চাই। আমরা আমাদের চারপাশের লোকদের মতামত সম্পর্কে যত্নশীল, কারণ অন্যরা যাতে আমাদের পছন্দ করে, এটি তাতে সহায়তা করে। এ কারণেই কোনো দায়বদ্ধতার অংশীদার পাওয়া বা অভ্যাসের চুক্তিতে স্বাক্ষর করা এতো ভালো কাজ করতে পারে।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আচরণ পরিবর্তনের চতুর্থ বিধির বিপরীতকরণ হলো এটি অসন্তুষ্ট করে তুলুন।
- যদি কোনো খারাপ অভ্যাস বেদনাদায়ক বা সন্তোষজনক না হয়, তার পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা কম।
- একটি অ্যাকাউন্টিবিলিটি পার্টনার নিষ্ক্রিয়তার জন্য তাৎক্ষণিক খরচ তৈরি করতে পারে। অন্যরা আমাদের সম্পর্কে কী চিন্তা করে, সে সম্পর্কে আমরা গভীরভাবে চিন্তা করি এবং আমরা চাই না যে, অন্যরা আমাদের সম্পর্কে কম মতামত রাখুক।
- কোনো অভ্যাসের চুক্তি কোনো আচরণে সামাজিক ব্যয় যুক্ত করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। সাধারণের সামনে কমিটমেন্ট লঙ্ঘনের ব্যয় এটিকে বেদনাদায়ক করে তোলে।
- আপনাকে অন্য কেউ দেখছে, তা জানাও একটি শক্তিশালী প্রেষণা হতে পারেন।

কীভাবে একটি ভালো অভ্যাস তৈরি করা যায়?

১ম বিধি	এটি সুস্পষ্ট করুন।
১.১	অভ্যাস স্কোরকার্ড পূরণ করুন। সেগুলো সম্পর্কে সচেতন হওয়ার জন্য আপনার বর্তমান অভ্যাসটি লিখুন।
১.২	বাস্তবায়ন উদ্দেশ্যগুলো ব্যবহার করুন : 'আমি [এলাকায়] এই [TIME] এই [আচরণে] করবো।'

১.৩	অভ্যাসের স্ট্যাকিং ব্যবহার করুন : '[বর্তমান বাসস্থান] পরে, আমি [নতুন অভ্যাস] করবো'
১.৪	আপনার পরিবেশ ডিজাইন করুন। ভালো অভ্যাসের কিউগুলো সুস্পষ্ট এবং দৃশ্যমান করুন।
২য় বিধি :	এটি আকর্ষণীয় করুন।
২.১	প্রলোভন বান্ডিলিং ব্যবহার করুন। আপনার যে ক্রিয়াকলাপটি করতে হবে, তা যুক্ত করুন।
২.২	এমন সংস্কৃতিতে যোগদান করুন, যেখানে আপনার পছন্দসই আচরণটি স্বাভাবিক আচরণ।
২.৩	একটি অনুপ্রেরণা রীতি তৈরি করুন। একটি কঠিন অভ্যাসের আগে অবিলম্বে কিছু উপভোগ করুন।
৩য় বিধি :	এটি সহজ করুন।
৩.১	ঘর্ষণ হ্রাস করুন। আপনার এবং আপনার ভালো অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা হ্রাস করুন।
৩.২	পরিবেশকে প্রাইম করুন। ভবিষ্যতের ক্রিয়াগুলো আরও সহজ করতে আপনার পরিবেশ প্রস্তুত করুন।
৩.৩	সিদ্ধান্ত নেওয়ার মুহূর্তটি আয়ত্ত করুন। ছোট্ট পছন্দগুলো অপ্টিমাইজ করুন, যা অনেক বেশি প্রভাব সরবরাহ করে।
৩.৪	দুই-মিনিটের নিয়মটি ব্যবহার

	করুন। আপনার অভ্যাসগুলো সম্পন্ন করতে যতক্ষণ লাগে, তা দুই মিনিট হোক বা তারও কম সময়ে হোক নিজেকে আটকে রাখুন।
৩.৫	আপনার অভ্যাস স্বয়ংক্রিয় করুন। ভবিষ্যতে আচরণে লক থাকা প্রযুক্তিতে এবং ওয়ানটাইম ক্রয়ে বিনিয়োগ করুন।
৪র্থ বিধি :	এটি সন্তুষ্ট করুন।
৪.১	শক্তিবৃদ্ধি ব্যবহার করুন। আপনি অভ্যাসটি সম্পূর্ণ করার পরে নিজেকে তাৎক্ষণিক পুরস্কার দিন।
৪.২	'কিছুই না করে' উপভোগ করুন। কোনো খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সময়, সুবিধাগুলো দেখার জন্য একটি উপায় ডিজাইন করুন।
৪.৩	একটি অভ্যাস ট্র্যাকার ব্যবহার করুন। আপনার অভ্যাসের ধারা অবলম্বন করুন এবং 'চেইনটি ভাঙবেন না।'
৪.৪	দুবার কখনও মিস করবেন না। আপনি যখন কোনো অভ্যাস করতে ভুলে যান, তাড়াতাড়ি আপনি ট্র্যাকটিতে ফিরে আসবেন, তা নিশ্চিত করুন।

খারাপ অভ্যাস কীভাবে BREAK করা যায় :

প্রথম বিধির বিপরীতকরণ :	এটি অদৃশ্য করুন
১.৫	এক্সপোজার হ্রাস। আপনার পরিবেশ থেকে আপনার খারাপ অভ্যাসের কিউগুলো সরান।
দ্বিতীয় বিধির বিপরীতকরণ :	এটিকে অনাকর্ষণীয় করুন।
২.৪	আপনার মাইন্ড-সেটকে পুনরায় ফ্রেম করুন। আপনার খারাপ অভ্যাস এড়ানোর সুবিধাগুলো হাইলাইট করুন।
তৃতীয় বিধির বিপরীতকরণ :	এটি কঠিন করুন।
৩.৬	ঘর্ষণ বৃদ্ধি করুন। আপনার এবং আপনার খারাপ অভ্যাসের মধ্যে পদক্ষেপের সংখ্যা বাড়িয়ে দিন।
৩.৭	একটি কমিটমেন্ট ডিভাইস ব্যবহার করুন। আপনার ভবিষ্যতের পছন্দগুলো আপনার পক্ষে যা কাজ করে তার মধ্যে সীমাবদ্ধ করুন।
চতুর্থ বিধির বিপরীতকরণ :	এটি অসন্তুষ্ট করুন।
৪.৫	একটি জবাবদিহি অংশীদার পান। কাউকে আপনার আচরণ দেখতে বলুন।
৪.৬	একটি অভ্যাসের চুক্তি তৈরি করুন। আপনার খারাপ অভ্যাসের ব্যয়কে পাবলিক এবং বেদনাদায়ক করুন।

অ্যাডভান্সড কৌশলসমূহ

সাধারণ ভালো থেকে সত্যিকারের মহান কিভাবে হবেন?

অধ্যায় ১৮

প্রতিভা সম্পর্কে সত্য

(যখন জিন বিবেচনায় নিতে হয় এবং যখন না)

অনেক মানুষ মাইকেল ফেল্‌প্‌স-এর সঙ্গে পরিচিত, যিনি ইতিহাসের অন্যতম সেরা অ্যাথলিট হিসেবে বিবেচিত। ফেল্‌প্‌স কেবল কোনও সাঁতারু নয়, যে-কোনা খেলায় অলিম্পিয়ানের চেয়েও বেশি অলিম্পিক পদক জিতেছে।

হিচাম এল গুয়েরোজ নামটি খুব কম লোকই জানেন, তবে তিনি নিজের মতো করেই দুর্দান্ত অ্যাথলেট ছিলেন। এল গেরোউজ একজন মরোক্কোর রানার, যিনি দুটি অলিম্পিক স্বর্ণপদক লাভ করেছেন এবং সর্বকালের অন্যতম সেরা মধ্য-দূরত্বের রানার। বহু বছর ধরে, তিনি মাইল, ১৫০০ মিটার এবং ২০০০ মিটার দৌড়ে বিশ্ব রেকর্ডটি ধারণ করেছিলেন। ২০০৪ সালে গ্রিসের অ্যাথেন্সে অলিম্পিক গেমসে, তিনি ১৫০০ মিটার এবং ৫০০০ মিটার দৌড়ে সোনা জিতেছিলেন।

এই দুই অ্যাথলিট বিভিন্নভাবে বেশ আলাদা (প্রারম্ভিকদের জন্য, একজন জমিতে এবং অন্যজন জলে প্রতিযোগিতা করেন) তবে উল্লেখযোগ্যভাবে, তারা উচ্চতার ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্যভাবে পৃথক। এল গেরুজ লম্বা পাঁচ ফুট নয় ইঞ্চি। ফেল্‌প্‌স ছয় ফুট চার ইঞ্চি লম্বা। উচ্চতার এই সাত ইঞ্চি পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও, এই দুই ব্যক্তি এক দিক থেকে অভিন্ন মাইকেল ফেল্‌প্‌স এবং হিচাম এল গেরুজ তাদের প্যান্টে একই দৈর্ঘ্যের ইনসিয়াম পরেন।

এটা কীভাবে সম্ভব? ফেলপসের উচ্চতার জন্য তুলনামূলকভাবে ছোটো পা এবং একটি দীর্ঘ ধড়, সাঁতারের জন্য নিখুঁত বিল্ড। এল গেরুজের অবিশ্বাস্যভাবে দীর্ঘ পা এবং একটি ছোটো ওপরের দেহ রয়েছে, যা দূরত্বের জন্য একটি আদর্শ ফ্রেম।

এখন, কল্পনা করুন যে, এই বিশ্বস্তরের অ্যাথলেটরা যদি খেলাধুলা করে। তার অসাধারণ অ্যাথলেটিটিজম দেওয়া, মাইকেল ফেল্‌প্‌স কি পর্যাপ্ত প্রশিক্ষণ নিয়ে অলিম্পিক-ক্যালিবার দূরত্বের রানার হতে পারেন? এটা অসম্ভব।

চূড়ান্ত ফিটনেসে, ফেল্‌প্‌সের ওজন ১৯৪ পাউন্ড, যা এল গেরোজের চেয়ে ৪০ শতাংশ বেশি ভারী, যিনি ১৩৮ পাউন্ডের আল্ট্রাটলেটে প্রতিযোগিতা করেছিলেন।

লম্বা রানাররা ভারী রানার এবং দূরত্ব দৌড়ানোর ক্ষেত্রে প্রতিটি অতিরিক্ত পাউন্ড একটি অভিশাপ। অভিজাত প্রতিযোগিতার বিরুদ্ধে, ফেল্‌প্‌স শুরু থেকে ধ্বংস হয়ে যাবে।

একইভাবে, এল গেরোজ ইতিহাসের অন্যতম সেরা রানার হতে পারেন, তবে তিনি কখনও অলিম্পিকের জন্য একজন সাঁতারু হিসেবে যোগ্যতা অর্জন করতে পারেন, তাতে সন্দেহ আছে। ১৯৭৬ সাল থেকে পুরুষদের ১৫০০ মিটার দৌড়ে অলিম্পিক স্বর্ণপদকদের গড় উচ্চতা পাঁচ ফুট দশ ইঞ্চি তুলনায়, পুরুষদের ১০০ মিটার ফ্রি-স্টাইল সাঁতারে অলিম্পিক স্বর্ণপদকদের গড় উচ্চতা ছয় ফুট চার ইঞ্চি। সাঁতারুদের লম্বা হাতে থাকে এবং লম্বা পিঠে এবং বাহু থাকে, যা জলের মধ্য দিয়ে টানতে আদর্শ। এল গেরুজের পুলটি স্পর্শ করার আগে তার মারাত্মক অসুবিধা হয়েছিল।

আপনার সাফল্যের বৈষম্য সর্বাধিক করার রহস্য হলো প্রতিযোগিতার সঠিক ক্ষেত্রটি বেছে নেওয়া। এটি খেলাধুলা এবং ব্যবসায়ের সঙ্গে যেমন অভ্যাস পরিবর্তনের সঙ্গে ঠিক তেমনি সত্য। অভ্যাসগুলো সম্পাদন করা সহজ এবং যখন তারা আপনার প্রাকৃতিক ঝোঁক এবং দক্ষতার সঙ্গে সারিবদ্ধ হয়, তখন আরও সন্তুষ্ট থাকে। পুলের মাইকেল ফেল্‌প্‌স বা ট্র্যাকের হিচাম এল গুয়েরোজের মতো আপনিও এমন একটি খেলা খেলতে চান, যেখানে আপনার প্রতিকূলতা রয়েছে।

এই কৌশলটি গ্রহণ করার জন্য সাধারণ সত্যের গ্রহণযোগ্যতা প্রয়োজন যে, লোকেরা বিভিন্ন ক্ষমতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। কিছু লোক এই সত্যটি নিয়ে আলোচনা করতে পছন্দ করে না। পৃষ্ঠতলে, আপনার জিনগুলো স্থির হয়ে গেছে বলে মনে হচ্ছে এবং আপনি যে জিনিসগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, সেগুলো সম্পর্কে কথা বলা মজাদার নয়। এছাড়াও, জৈবিক নির্ধারণের মতো বাক্যাংশগুলো এটিকে শোনায় যে, নির্দিষ্ট ব্যক্তিরা সাফল্যের জন্য নির্ধারিত হয় এবং অন্যরা ব্যর্থতায় ডুবে থাকে। তবে আচরণে জিনের প্রভাব সম্পর্কে এটি একটি সংক্ষিপ্ত দৃষ্টিভঙ্গি।

জেনেটিক্সের শক্তিও তাদের দুর্বলতা। জিনগুলো সহজেই পরিবর্তন করা যায় না, যার অর্থ তারা অনুকূল পরিস্থিতিতে একটি শক্তিশালী সুবিধা এবং প্রতিকূল পরিস্থিতিতে গুরুতর অসুবিধা প্রদান করে। আপনি যদি কোনো বাস্কেটবল ডঙ্ক করতে চান, তবে সাত ফুট লম্বা হওয়া খুব দরকারি। আপনি যদি জিমন্যাস্টিকস রুটিন সম্পাদন করতে চান, তবে সাত ফুট লম্বা হওয়া দুর্দান্ত বাধা। আমাদের পরিবেশটি আমাদের জিনের উপযোগিতা এবং আমাদের প্রাকৃতিক প্রতিভার উপযোগিতা নির্ধারণ করে। যখন আমাদের পরিবেশ পরিবর্তিত হয়, তাই এমন গুণাবলি অর্জন করুন, যা সাফল্য নির্ধারণ করে।

এটি কেবল শারীরিক বৈশিষ্ট্যের জন্যই নয়, মানসিক বিষয়গুলোর জন্যও সত্য। আপনি যদি আমাকে অভ্যাস এবং মানুষের আচরণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করেন, তবে আমি স্মার্ট; তবে বুনন, রকেট চালনা, বা গিটার কর্ডের ক্ষেত্রে এতোটা না। যোগ্যতা প্রসঙ্গের উপর খুবই নির্ভরশীল।

যে-কোনো প্রতিযোগিতামূলক ক্ষেত্রের শীর্ষে থাকা ব্যক্তিরা কেবল ভালো প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত নয়, তারা এই কাজের জন্যও উপযুক্ত। আর এ কারণেই, আপনি যদি সত্যিই দুর্দান্ত হতে চান, তবে ফোকাস করার জন্য সঠিক জায়গা নির্বাচন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সংক্ষেপে জিনগুলো আপনার ভাগ্য নির্ধারণ করে না। তারা আপনার সুযোগের ক্ষেত্রগুলো নির্ধারণ করে। চিকিৎসক গ্যাবার মেইট বলেছিলেন, 'জিনরা বিরাজ করতে পারে তবে তারা পূর্বনির্ধারণ করে না।' আপনার যে অঞ্চলগুলো জেনেটিকভাবে সাফল্যের ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে, সেসব অঞ্চলগুলোতে অভ্যাসগুলোর সন্তুষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। চাবিকাঠি হলো, আপনার ক্ষেত্রগুলোর দিকে আপনার প্রচেষ্টাকে নির্দেশ করা, যা উভয়ই আপনাকে উত্তেজিত করে এবং আপনার প্রাকৃতিক দক্ষতার সঙ্গে মেলে, আপনার দক্ষতার সঙ্গে আপনার উচ্চাকাঙ্ক্ষাকে সারিবদ্ধ করে তোলে।

সুস্পষ্ট প্রশ্নটি হলো, 'প্রতিকূলতা আমার পক্ষে কোথায় রয়েছে, তা আমি কীভাবে আবিষ্কার করবো? আমার জন্য উপযুক্ত সুযোগগুলো এবং অভ্যাসগুলো কিভাবে চিহ্নিত করবো?' আমরা প্রথমে কোন উত্তরটির সন্ধান করবো, তা হলো আপনার ব্যক্তিত্ব বোঝা।

আপনার ব্যক্তিত্ব আপনার অভ্যাসগুলোকে কিভাবে সাফল্য দেয়?

আপনার জিনগুলো প্রতিটি অভ্যাসের পৃষ্ঠের নিচে কাজ করছে। প্রকৃতপক্ষে, প্রতিটি আচরণের পৃষ্ঠের নিচে। জিনগুলো আপনি টেলিভিশন দেখার সময়, মাদক, অ্যালকোহল বা নিকোটিন আসক্ত হওয়ার প্রবণতাতে বিবাহ বা বিবাহ বিচ্ছেদের সম্ভাবনা যতটা ঘণ্টা ব্যয় করেছেন, তার সমস্ত কিছুকে প্রভাবিত করে। কর্তৃত্বের মুখোমুখি হওয়ার সময় আপনি কতোটা বাধ্য বা বিদ্রোহী হোন, চাপের ঘটনায় আপনি কতোটা দুর্বল বা প্রতিরোধী হন, কতোটা সক্রিয় বা প্রতিক্রিয়াশীল হয়ে পড়েন, এমনকি কনসার্টে অংশ নেওয়ার মতো সংবেদনশীল অভিজ্ঞতার সময় আপনি কতোটা মোহিত বা বিরক্ত বোধ করেছেন, তার একটি শক্ত জিনগত উপাদান রয়েছে। লন্ডনের কিংস কলেজের আচরণগত জিনতত্ত্ববিদ রবার্ট প্লোমিন যেমন আমাকে বলেছিলেন, 'এখন আমরা সেই বৈশিষ্ট্যটির জেনেটিক উপাদান রয়েছে কিনা, তা পরীক্ষা করে দেখা বন্ধ করে দিয়েছি, কারণ আক্ষরিক অর্থেই আমরা একটিও খুঁজে পাই না, যা আমাদের জিন দ্বারা প্রভাবিত।'

একত্রিত হয়ে আপনার জিনগণ বৈশিষ্ট্যের অনন্য ক্লাস্টার আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ব্যক্তিত্ব প্রবণ করে তোলে। আপনার ব্যক্তিত্ব হলো বৈশিষ্ট্যের সেট, যা পরিস্থিতি থেকে পরিস্থিতি অনুসারে সামঞ্জস্যপূর্ণ। ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যগুলোর মধ্যে সবচেয়ে প্রমাণিত বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ 'বিগ ফাইভ' নামে পরিচিত, যা তাদের পাঁচটি আচরণের বর্ণালিতে বিভক্ত করে।

১. অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ততা : এক প্রান্তে কৌতূহলী এবং উদ্ভাবক থেকে অন্য প্রান্তে সতর্ক এবং ধারাবাহিক।

২. বিবেকবান : সহজ ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে সংগঠিত এবং দক্ষ।

৩. বর্হিমুখীকরণ বহির্গামী এবং একাকী এবং সংরক্ষিত থেকে শক্তিশালী (আপনি সম্ভবত তাদেরকে বহির্মুখী বনাম অন্তর্মুখী হিসেবে জানেন)।

৪. সম্মতিযোগ্যতা চ্যালেঞ্জিং ও বিচ্ছিন্ন হওয়ার প্রতি বন্ধুত্বপূর্ণ এবং সহানুভূতিশীল।

৫. নিউরোটিসিজম : আত্মবিশ্বাসী, শান্ত ও স্থিতিশীল হয়ে উঠতে উদ্‌বিগ্ন এবং সংবেদনশীল।

পাঁচটি বৈশিষ্ট্যেরই জৈবিক আন্ডারপিনিং রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, জন্ম থেকে এক্সট্রোভার্টিজম ট্র্যাক করা যায়। যদি বিজ্ঞানীরা নার্সিং ওয়ার্ডে উচ্চ শব্দ করে বাজান, কিছু বাচ্চারা এটির দিকে ঝুঁকতে থাকে, অন্যরা মুখ ফিরিয়ে নেয়। গবেষকরা যখন এই বাচ্চাদের জীবন জুড়ে ট্র্যাক করেছিলেন, তারা দেখতে পান যে, যে বাচ্চারা সেই আওয়াজের দিকে ঝুঁকছিল, তারা বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বহির্মুখী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যারা মুখ ফিরিয়ে নিয়েছিল, তাদের অন্তর্মুখী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি ছিল।

সম্মতিতে উচ্চমানের লোকেরা বিনয়ী, বিবেচ্য এবং উষ্ণ। তাদের উচ্চতর প্রাকৃতিক অক্সিটোসিন স্তর রয়েছে, হরমোন যা সামাজিক বন্ধনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, আস্থার অনুভূতি বাড়ায় এবং প্রাকৃতিক প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করতে পারে। আপনি সহজেই কল্পনা করতে পারেন যে, কিভাবে আরও অক্সিটোসিনযুক্ত কোনও ব্যক্তি আপনাকে ধন্যবাদ নোট লেখার, বা সামাজিক অনুষ্ঠানের আয়োজনের মতো অভ্যাস গড়ে তুলতে ঝুঁকতে পারে।

তৃতীয় উদাহরণ হিসেবে, স্নায়ুবিকতা বিবেচনা করুন, এটি এমন এক ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য, যা সমস্ত লোক বিভিন্ন স্তরের অধিকারী। স্নায়ুবিকতায় উচ্চমানের লোকেরা অন্যের চেয়ে উদ্‌বিগ্ন এবং উদ্‌বেগের দিকে ঝুঁকেন। এই বৈশিষ্ট্যটি অ্যামিগডালার সংবেদনশীলতার সঙ্গে যুক্ত হয়েছে, মস্তিষ্কের যে অংশটি হুমকি লক্ষ করার জন্য দায়ী তা। অন্য কথায়, লোকেরা যারা তাদের পরিবেশে নেতিবাচক

সংকেতের প্রতি বেশি সংবেদনশীল তারা নিউরোটিসিজমে উচ্চতর স্কোর হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আমাদের অভ্যাসগুলো সম্পূর্ণরূপে আমাদের ব্যক্তিত্ব দ্বারা নির্ধারিত হয় না, তবে কোনো সন্দেহ নেই যে, আমাদের জিনগুলো একটি নির্দিষ্ট দিকে আমাদের ধাক্কা দেয়। আমাদের গভীরভাবে শিকড় পছন্দগুলো কিছু মানুষের পক্ষে অন্যের চেয়ে কিছু আচরণ সহজ করে তোলে। আপনাকে এই পার্থক্যের জন্য ক্ষমা চাইতে বা তাদের সম্পর্কে দোষী বোধ করার দরকার নেই, তবে আপনাকে তাদের সঙ্গে কাজ করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, যে ব্যক্তি আন্তরিকতার সঙ্গে কম স্কোর করে, প্রকৃতির দ্বারা সুশৃঙ্খল হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এবং ভালো অভ্যাসের সঙ্গে লেগে থাকার জন্য পরিবেশের নকশার উপর আরও বেশি নির্ভর করতে হতে পারে। (হিসেবে আমাদের মধ্যে কম বিবেকবান পাকদের (পাকিস্তানি) জন্য অনুস্মারক, পরিবেশ নকশা একটি কৌশল, যা আমরা অধ্যায় ৬ এবং ১২-তে আলোচনা করেছি।)

গ্রহণযোগ্যতাটি হলো, আপনার অভ্যাসটি আপনার ব্যক্তিত্বের জন্য গড়ে তোলা উচিত। বডিবিল্ডারের মতো লোকেরা ছড়িয়ে পড়তে পারে, তবে আপনি যদি রক ক্লাইম্বিং বা সাইক্লিং বা রোয়িং পছন্দ করেন, তবে আপনার অনুশীলনের অভ্যাসটি আপনার আগ্রহের দিকে রূপ দিন। যদি আপনার বন্ধুটি স্বল্প-কার্ব ডায়েট অনুসরণ করে, তবে আপনি দেখতে পান যে, লো-ফ্যাট আপনার জন্য কাজ করে, তবে আপনার কাছে আরও শক্তি। আপনি যদি আরও পড়তে চান, তবে আপনি অবাস্তবতার চেয়ে বাষ্পীয় রোম্যান্স উপন্যাস পছন্দ করলে বিব্রত হবেন না। যা আপনাকে মুগ্ধ করে তা পড়ুন। আপনাকে যে অভ্যাসগুলো তৈরি করতে বলেছে, সেগুলো আপনাকে তৈরি করতে হবে না। যে অভ্যাসটি আপনার পক্ষে সবচেয়ে বেশি উপযুক্ত, তা বেছে নিন, সর্বাধিক জনপ্রিয় এমনটি নয়।

প্রতিটি অভ্যাসের একটি সংস্করণ রয়েছে, যা আপনাকে আনন্দ এবং সন্তুষ্টি বয়ে আনতে পারে। খুঁজে দেখুন, অভ্যাসগুলোতে যদি তারা আটকে থাকে, তবে তাদের উপভোগ করা উচিত। এটি চতুর্থ বিধির পিছনে মূল ধারণা।

আপনার ব্যক্তিত্বের প্রতি আপনার অভ্যাসগুলো শিখিয়ে নেওয়া একটি ভালো শুরু, তবে এটি গল্পের শেষ নয়। আসুন, আপনি যেখানে প্রাকৃতিক সুবিধায় রয়েছেন, এমন পরিস্থিতি সন্ধান এবং ডিজাইনের দিকে আমাদের মনোনিবেশ ঘুরে আসুন।

কিভাবে কোনো খেলা পাওয়া যায়, যেখানে ওডসগুলো আপনার পছন্দসই হয়?

প্রতিক্রিয়া বজায় রাখতে এবং সফল বোধ করার জন্য এমন একটি খেলা খেলতে শেখা দরকার, যেখানে প্রতিকূলতা আপনার পক্ষে থাকে। তত্ত্বগতভাবে, আপনি প্রায় যে-কোনো কিছু উপভোগ করতে পারেন। অনুশীলনে, আপনি সহজেই আপনার কাছে আসা জিনিসগুলো উপভোগ করার সম্ভাবনা বেশি। যে লোকেরা নির্দিষ্ট অঞ্চলে মেধাবী, তারা সেই কাজে আরও দক্ষ হতে থাকে এবং তারপরে একটি ভালো কাজ করার জন্য প্রশংসিত হয়। তারা উৎসাহিত থাকে, কারণ তারা অগ্রগতি করছে যেখানে অন্যরা ব্যর্থ হয়েছে, এবং যেহেতু তারা আরও ভালো বেতনের এবং আরও বড় সুযোগের সঙ্গে পুরস্কার পেয়েছে, যা কেবল তাদের কেন সুখী করে না, এমনকি আরও উন্নতমানের কাজের উৎপাদনও চালিত করে। এটি একটি পুণ্যচক্র।

সঠিক অভ্যাসটি বেছে নিন এবং অগ্রগতি সহজ। ভুল অভ্যাসটি বেছে নিন এবং জীবনটা সংগ্রামে ভরপুর হবে।

আপনি সঠিক অভ্যাসটি কিভাবে বেছে নেবেন?

প্রথম পদক্ষেপটি আমরা তৃতীয় আইনে আচ্ছাদিত এমন কিছু এটি সহজ করুন। অনেক ক্ষেত্রে, লোকেরা যখন ভুল অভ্যাসটি বেছে নেয়, তার সহজ অর্থ হলো, তারা এমন অভ্যাসটি বেছে নেয়, যা খুব কঠিন। যখন একটি অভ্যাস সহজ হয়, আপনার সফল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। আপনি যখন সফল হন, তখন আপনার সন্তুষ্টবোধ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তবে, বিবেচনার জন্য আরও একটি স্তর রয়েছে। দীর্ঘমেয়াদে, আপনি অগ্রসর হতে এবং উন্নতি অব্যাহত রাখলে যে-কোনো অঞ্চল চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে। এক পর্যায়ে, আপনাকে আপনার স্কিলসেটের জন্য সঠিক গেমটি খেলছেন কিনা, তা নিশ্চিত করতে হবে। আপনি কিভাবে তা বুঝবেন?

সর্বাধিক প্রচলিত পদ্ধতি হচ্ছে পরীক্ষা এবং ত্রুটি। অবশ্যই, এই কৌশলটি নিয়ে একটি সমস্যা রয়েছে জীবন ছোট্ট। আপনার প্রতিটি ক্যারিয়ার চেষ্টা করার, প্রত্যেক যোগ্য ব্যাচেলরকে ডেইট দেওয়ার, বা প্রতিটি বাদ্যযন্ত্র বাজানোর সময় আপনার কাছে নেই। ধন্যবাদ, এই কনড্রামটি পরিচালনা করার একটি কার্যকর উপায় আছে এবং এটি এক্সপ্লোর/এক্সপ্লয়েট ট্রেড অফ হিসেবে পরিচিত।

নতুন ক্রিয়াকলাপের শুরুতে অনুসন্ধানের সময়সীমা থাকা উচিত। সম্পর্কের ক্ষেত্রে একে ডেটিং বলা হয়। কলেজে একে বলা হয় উদার শিল্পকলা। ব্যবসায়, একে বিভক্তকরণ পরীক্ষা বলা হয়। লক্ষ্যটি হলো অনেক সম্ভাবনা চেষ্টা করে দেখার, বিস্তৃত ধারণাগুলোর উপর গবেষণা করা এবং একটি বিস্তৃত জাল বিস্তার করা।

অনুসন্ধানের এই প্রাথমিক সময়কালের পরে, আপনি খুঁজে পাওয়া সেরা সমাধানটিতে আপনার ফোকাসটি স্থানান্তর করুন, তবে মাঝে মাঝে পরীক্ষা চালিয়ে যান। যথাযথ ভারসাম্য নির্ভর করে আপনি জয়ী হচ্ছেন কিনা, তা নির্ভর করে। আপনি যদি বর্তমানে জিতে থাকেন, তবে আপনি শোষণ, শোষণ, শোষণ করছেন। আপনি যদি বর্তমানে হারতে থাকেন তবে আপনি অনুসন্ধান, অনুসন্ধান, অনুসন্ধান চালিয়ে যান।

দীর্ঘমেয়াদে সম্ভবত কৌশলটির উপরে কাজ করা সবচেয়ে কার্যকর, যেটি প্রায় ৮০ থেকে ৯০ শতাংশ সময়ের সেরা ফলাফল প্রদান করে এবং বাকি ১০ থেকে ২০ শতাংশ নিয়ে অন্বেষণ করে চলেছে বলে মনে হয়। গুগল কর্মচারীদের ৮০% ওয়ার্কউইকগুলোকে তাদের অফিসিয়াল কাজের জন্য এবং ২০ শতাংশ তাদের পছন্দের প্রকল্পগুলোতে ব্যয় করতে বলেছে, এটি বেশ বিখ্যাত হয়েছে। যার ফলে অ্যাডওয়ার্ডস এবং জিমেইলের মতো ব্লকবাস্টার পণ্য তৈরি হয়েছে।

সর্বোত্তম পদ্ধতির উপর নির্ভর করে আপনি কতোটা সময় দিচ্ছেন, তার উপর। আপনার যদি ক্যারিয়ারের শুরুতে কারও মতো অনেক সময় থাকে। তবে এটি অন্বেষণ করা আরও বোধগম্য, কারণ আপনি যদি একবার সঠিক জিনিসটি খুঁজে পান, তবে এটির কাজে লাগানোর জন্য আপনার কাছে এখনও যথেষ্ট সময় রয়েছে। যদি আপনাকে সময়ের জন্য চাপ দেওয়া হয়—বলুন, আপনি কোনো প্রকল্পের সময়সীমাতে এসেছেন—আপনার এখন পর্যন্ত পাওয়া সেরা সমাধানটি কার্যকর করা উচিত এবং কিছু ফলাফল পাওয়া উচিত।

আপনি বিভিন্ন বিকল্পগুলো অন্বেষণ করার সঙ্গে সঙ্গে, আপনি সবচেয়ে সন্তোষজনক বলে মনে করতে পারেন, এমন অভ্যাস এবং ক্ষেত্রগুলোতে ক্রমাগত সংকীর্ণ হতে এমন একাধিক প্রশ্ন রয়েছে, যা নিজেকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

আমার কাছে যা মজা লাগে, তা অন্যের জন্য কাজ করে? আপনি কোনো কাজের জন্য তৈরি হয়েছেন কিনা, তার চিহ্নটি আপনি এটি পছন্দ করেন কিনা তা নয়। তবে আপনি কার্যটির ব্যথাটি বেশিরভাগ মানুষের চেয়ে সহজতরভাবে পরিচালনা করতে পারবেন কিনা, তা। অন্য লোকেরা অভিযোগ করার সময় আপনি কখন উপভোগ করছেন? অন্যকে আঘাত করার চেয়ে যে কাজ আপনাকে কম কষ্ট দেয়, তা হলো আপনার করা কাজ।

কী জন্যে আমি সময়ের ট্র্যাক হারিয়ে ফেলি? প্রবাহ হলো আপনার এমন মানসিক অবস্থানে প্রবেশ—সে সময় আপনি যখন হাতের কাজটির দিকে এতো মনোনিবেশ করেন যে, পৃথিবীর বাকি অংশগুলো আপনার কাছে ম্লান হয়ে যায়। সুখ এবং শিখর পারফরম্যান্সের এই মিশ্রণটি অ্যাথলেট এবং পারফর্মাররা অনুভব করে থাকেন, যখন তারা 'জোনে' থাকেন। কোনো প্রবাহের পরিস্থিতি অনুভব করা এবং কমপক্ষে কিছুটা মাত্রায় সন্তোষজনক কাজটি খুঁজে না পাওয়া প্রায় অসম্ভব।

আমি গড় ব্যক্তির চেয়ে বেশি রিটার্ন কোথায় পাবো? আমরা ক্রমাগত আমাদের চারপাশের লোকদের সঙ্গে নিজেদের তুলনা করছি এবং তুলনাটি যখন আমাদের পক্ষে হয়, তখন কোনো আচরণ সন্তুষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। আমি যখন jamesclear.com-এ লেখা শুরু করি, তখন আমার ই-মেইল তালিকাটি খুব দ্রুত বৃদ্ধি পেয়েছিল। আমি কী করছিলাম তা সম্পর্কে পুরোপুরি নিশ্চিত ছিলাম না, তবে আমি জানতাম যে, ফলাফলগুলো আমার জন্য আমার কয়েকজন সহকর্মীর চেয়ে আরও দ্রুত চলেছে বলে মনে হয়েছিল—যা আমাকে লেখার প্রতি অনুপ্রাণিত করেছিল।

আমার কাছে স্বাভাবিকভাবে কী আসে? এক মুহূর্তের জন্য, আপনাকে যা শেখানো হয়েছে, তা এড়িয়ে যান। সমাজ আপনাকে যা বলেছে, তা উপেক্ষা করুন। অন্যরা আপনার কাছ থেকে কী প্রত্যাশা করে, তা উপেক্ষা করুন। নিজের ভিতরে দেখুন এবং জিজ্ঞাসা করুন, 'আমার কাছে কী স্বাভাবিক মনে হয়? আমি কখন বেঁচে থাকতে অনুভব করেছি? আমি কখন আসল আমার মতো অনুভব করেছি?' কোনো অভ্যন্তরীণ রায়, বা লোক সন্তুষ্ট নয়। দ্বিতীয় অনুমান বা স্ব-সমালোচনা নেই। কেবল ব্যস্ততা এবং উপভোগের অনুভূতি। যখনই আপনি খাঁটি এবং আসল মনে করেন, আপনি সঠিক পথে চলেছেন।

সত্যি কথা বলতে, এই প্রক্রিয়াটির কিছুটি কেবল ভাগ্য। মাইকেল ফেল্প্স এবং হিচাম এল গেরুজ খুব বিরল এমন একটি সামান্য দক্ষতার সঙ্গে জন্মের জন্য ভাগ্যবান ছিলেন, যা সমাজের দ্বারা অত্যন্ত মূল্যবান এবং সেই ক্ষমতাগুলো আদর্শ পরিবেশে স্থান লাভ করে। আমাদের সকলের এই গ্রহে সীমিত সময় রয়েছে এবং আমাদের মধ্যে স্যুই দুর্দান্ত তারা, যারা কেবল কঠোর পরিশ্রমই করে না, তবে ভাগ্যবান সুযোগগুলোর মুখোমুখি হওয়ার সৌভাগ্যও তাদের রয়েছে।

তবে আপনি যদি ভাগ্য পর্যন্ত রেখে যেতে না চান, তবে কী হবে?

প্রতিকূলতা আপনার পক্ষে স্তূপীকৃত এমন কোনো গেম, যদি আপনি খুঁজে না পান, তবে এরকম একটি তৈরি করুন। দিলবার্টের পিছনে কার্টুনিস্ট স্কট অ্যাডামস বলেছেন, 'প্রত্যেকের কমপক্ষে কয়েকটি ক্ষেত্র রয়েছে, যেখানে তারা কিছুটা চেষ্টা

করে শীর্ষ ২৫% হতে পারে। আমার ক্ষেত্রে, আমি বেশিরভাগ লোকের চেয়ে ভালো আঁকতে পারি, তবে আমি খুব কমই একজন শিল্পী। আমি গড়পড়তা কৌতুক অভিনেতার চেয়ে বেশি মজাদার কিছু নই, যিনি এটিকে কখনো বড় করেন না, তবে আমি বেশিরভাগ লোকের চেয়ে মজাদার। জাদুটি হলো যে, খুব কম লোকই ভালো আঁকতে এবং রসিকতা লিখতে পারে। এটি দুটির সংমিশ্রণ যা খুব বিরল এবং আপনি আমার ব্যবসায়ের পটভূমিতে যুক্ত হওয়ার সময় হঠৎ আমি একটি বিষয় পেয়েছিলাম, যা অল্প কয়েকজন কার্টুনিস্ট সেই জগতে না থেকে বুঝতে পারবেন।

আপনি যখন আরও ভালো হয়ে জিততে পারবেন না, আপনি আলাদা হয়ে জেতাতে পারবেন। আপনার দক্ষতার সংমিশ্রণ দ্বারা, আপনি প্রতিযোগিতার স্তর হ্রাস করেন, যা সামনে দাঁড়ানো সহজ করে তোলে। নিয়মগুলো পুনরায় লিখে আপনি জেনেটিক সুবিধার (বা অনুশীলনের কয়েক বছর ধরে) প্রয়োজনীয়তার শর্টকাট করতে পারেন। একজন ভালো খেলোয়াড় বাকি সবাই যে গেমটি খেলছে, তার জয়ের জন্য কঠোর পরিশ্রম করে। একজন দুর্দান্ত খেলোয়াড় একটি নতুন গেম তৈরি করে, যা তার শক্তির পক্ষে কাজ করে এবং দুর্বলতাগুলো এড়িয়ে যায়।

কলেজে, আমি আমার নিজস্ব মেজর ডিজাইন করেছি, বায়োমেকানিক্স, যা পদার্থবিজ্ঞান, রসায়ন, জীববিজ্ঞান এবং অ্যানাটমির সংমিশ্রণ ছিল। শীর্ষস্থানীয় পদার্থবিজ্ঞান বা জীববিজ্ঞানের মেজরগুলোর মধ্যে দাঁড়ানোর মতো আমি যথেষ্ট স্মার্ট ছিলাম না, তাই আমি আমার নিজের খেলা তৈরি করেছি। এবং যেহেতু এটি আমার পক্ষে উপযুক্ত। আমি কেবল আমার আগ্রহী পাঠ্যক্রমগুলোই নিয়েছি—পড়াশোনাকে ডিউটির মতো মনে হয়নি। নিজেকে সবার সঙ্গে তুলনা করার ফাঁদ এড়ানো সহজ ছিল। সর্বোপরি, অন্য কেউ ক্লাসগুলোর একই সংমিশ্রণ নিচ্ছে না, তাই তারা আরও ভালো বা খারাপ হলে কে বলতে পারে?

খারাপ জিনেটিক্সের 'দুর্ঘটনা' কাটিয়ে ওঠার জন্য বিশেষত্ব একটি শক্তিশালী উপায়। আপনি একটি নির্দিষ্ট দক্ষতা যত বেশি আয়ত্ত করবেন, অন্যরা আপনার সঙ্গে প্রতিযোগিতা করা তত বেশি কঠিন হবে। অনেক বডি বিল্ডাররা গড় আর্ম রেসলারের চেয়ে শক্তিশালী, তবে আর্ম রেসলিংয়ে এমনকি একটি বিশাল বডিবিল্ডার হারতে পারেন, কারণ আর্ম রেসলিং চ্যাম্পের খুব নির্দিষ্ট শক্তি রয়েছে। এমনকি যদি আপনি সর্বাধিক প্রাকৃতিকভাবে প্রতিভাশালী না হন, তবে আপনি প্রায়শই খুব সরু বিভাগে সেরা হয়ে জিততে পারেন।

ফুটন্ত পানি আলুকে নরম করে, তবে ডিমকে শক্ত করে। আপনি আলু বা ডিম কিনা তা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না, তবে আপনি এমন খেলা খেলার সিদ্ধান্ত

নিতে পারেন, যেখানে শক্ত বা নরম হওয়া ভালো। আপনি যদি আরও অনুকূল পরিবেশ খুঁজে পেতে পারেন, তবে আপনার পক্ষে প্রতিকূলতার বিরোধিতার এমন একটি পরিস্থিতিকে রূপান্তর করতে পারেন, যেখানে এগুলো আপনার পক্ষে রয়েছে।

আপনার জিনের সবচেয়ে বেশি কিভাবে কাজে লাগাতে পারেন?

আমাদের জিনগুলো কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা দূর করে না। তারা এটি স্পষ্ট করে। তারা আমাদের কী কঠোর পরিশ্রম করতে হবে, তা জানায়। একবার আমাদের শক্তিগুলো উপলব্ধি হয়ে গেলে, আমরা জানি যে, আমাদের সময় এবং শক্তি কোথায় ব্যয় করতে হবে। আমরা জানি যেকোনা ধরনের সুযোগগুলো সন্ধান করতে হবে এবং কোন ধরনের চ্যালেঞ্জগুলো এড়ানো উচিত? আমরা আমাদের স্বভাবটি যত ভালো বুঝতে পারি, আমাদের কৌশল তত উন্নত হতে পারে।

জৈবিক পার্থক্য একটি বিষয়। তবুও, নিজেকে অন্য কারও সঙ্গে তুলনা করার চেয়ে আপনি নিজের সম্ভাবনা পূরণ করছেন কিনা, সেদিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করা আরও উৎপাদনশীল হয়ে থাকে। আপনি যেকোনা নির্দিষ্ট ক্ষমতার স্বাভাবিক সীমাবদ্ধতা রেখেছেন, তা আপনার সামর্থ্যের ছাদে পৌঁছে যাচ্ছেন কিনা, এর সঙ্গে কিছুই করার নেই। লোকেরা এখানেই ধরা পড়ে যে, তাদের যে সীমাবদ্ধতা রয়েছে, সেখানে তারা খুব কমই তাদের কাছে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রচেষ্টা চালায়।

তদ্‌ব্যতীত, আপনি যদি কাজটি না করেন, তবে জিনগুলো আপনাকে সফল করতে পারে না। হ্যাঁ, এটি সম্ভব যে জিমের ছিঁড়ে ফেলা প্রশিক্ষকের আরও ভালো জিন থাকে, তবে আপনি যদি একই প্রতিলিপি না রাখেন, তবে আপনার পক্ষে আরও ভালো বা আরও খারাপ জেনেটিক হাত ব্যবহার করা হয়েছে কিনা, তা বলা অসম্ভব। যতক্ষণ না আপনি তাদের প্রশংসার মতো কঠোর পরিশ্রম করবেন, ততক্ষণ তাদের সাফল্য ভাগ্য হিসেবে ব্যাখ্যা করবেন না।

সংক্ষেপে, আপনার অভ্যাসটি দীর্ঘকাল ধরে সন্তুষ্ট থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করার অন্যতম সেরা উপায় হলো আপনার ব্যক্তিত্ব এবং দক্ষতার সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণগুলো বেছে নেওয়া। যে জিনিসগুলো সহজ হয়, তার জন্য কঠোর পরিশ্রম করা।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- আপনার সাফল্যের বৈষম্য সর্বাধিক করার রহস্য হলো, প্রতিযোগিতার সঠিক ক্ষেত্রটি বেছে নেওয়া।

- সঠিক অভ্যাসটি বেছে নিন সেখানে অগ্রগতি সহজ হবে। ভুল অভ্যাসটি বেছে নিন, সেখানে জীবন সংগ্রামময় হবে।
- জিনগুলো সহজেই পরিবর্তন করা যায় না, যার অর্থ তারা অনুকূল পরিস্থিতিতে একটি শক্তিশালী সুবিধা এবং প্রতিকূল পরিস্থিতিতে গুরুতর অসুবিধা প্রদান করে।
- অভ্যাসগুলো যখন আপনার প্রাকৃতিক দক্ষতার সঙ্গে সারিবদ্ধ হয়, তখন সহজ হয়।
- আপনার পক্ষে উপযুক্ত এমন অভ্যাসগুলো বেছে নিন।
- এমন একটি খেলা খেলুন, যা আপনার শক্তির পক্ষে। আপনি যদি এমন কোনো গেম খুঁজে না পান, যা আপনাকে অনুকূল করে, একটি তৈরি করুন।
- জিন কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা দূর করে না। তারা এটি স্পষ্ট করে।
- তারা আমাদের কী কঠোর পরিশ্রম করতে হবে, তা জানায়।

অধ্যায় ১৯

দ্য গোল্ডিলোকস বিধি : কিভাবে জীবন ও কর্মে অনুপ্রাণিত থাকবেন?

১৯৫৫ সালে, যখন দশ বছর বয়সি একটি ছেলে ভিতরে গিয়ে চাকরির জন্য জিজ্ঞাসা করেছিল, তখন ডিজনিল্যান্ড সবেমাত্র ক্যালিফোর্নিয়ার আনাহিমে খুলেছিল। শ্রম বিধি তখন শিথিল ছিল। বালকটি ০.৫০ করে এক একটি গাইড বইয়ের বিক্রির চাকরির ব্যবস্থা করতে সক্ষম হয়েছিল।

এক বছরের মধ্যেই তিনি ডিজনির ম্যাজিক শপটিতে স্থানান্তরিত হয়েছিলেন, যেখানে তিনি প্রবীণ কর্মীদের কাছ থেকে কৌশল শিখেছিলেন। তিনি রসিকতা নিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেছিলেন এবং দর্শনার্থীদের কাছে সাধারণ রুটিন চেষ্টা করেছিলেন। শীঘ্রই তিনি আবিষ্কার করলেন যে, তিনি যা পছন্দ করতেন, তাতে জাদু না করে সাধারণভাবে সম্পাদন করছিলেন। তিনি কৌতুক অভিনেতা হয়ে উঠলেন। কিশোর বয়স থেকে তিনি লস অ্যাঞ্জেলেসের চারপাশে ছোট্ট ক্লাবগুলোতে পারফর্ম করতে শুরু করেছিলেন। ভিড় সামান্য ছিল এবং তার অভিনয়টি সংক্ষিপ্ত ছিল। তিনি পাঁচ মিনিটেরও বেশি সময় মঞ্চে খুব কমই ছিলেন। ভিড়ের বেশিরভাগ লোক মনোযোগ দেওয়ার জন্য বন্ধুদের সঙ্গে মাতাল করা, বা কথা বলতে খুব ব্যস্ত ছিল। এক রাতে, তিনি আক্ষরিকভাবে একটি খালি ক্লাবে তার স্ট্যান্ডআপ রুটিন সরবরাহ করেছিলেন।

এটি গ্ল্যামারাস কাজ ছিল না, তবে সন্দেহ নেই যে, তিনি আরও ভালো হয়ে যাচ্ছেন। তার প্রথম রুটিন কেবল এক বা দুই মিনিট স্থায়ী হতো। হাইস্কুল দ্বারা, তার উপাদান পাঁচ মিনিটের একটি বিধি অন্তর্ভুক্ত করতে প্রসারিত হয়েছিল এবং কয়েক বছর পরে, দশ মিনিটের শো-তে উনিশ বছর বয়সে, তিনি একবারে বিশ মিনিটের জন্য সাপ্তাহিক পারফর্ম করছিলেন। প্রতিদিনের রুটিনকে যথেষ্ট দীর্ঘ করার জন্য শো চলাকালীন তাকে তিনটি কবিতা পড়তে হয়েছিল, তবে তার দক্ষতা অব্যাহত রয়েছে।

তিনি আরও এক দশক পরীক্ষা, সামঞ্জস্য এবং অনুশীলন করে কাটিয়েছিলেন। তিনি টেলিভিশন লেখক হিসেবে একটি চাকরি নিয়েছিলেন এবং ধীরে ধীরে তিনি টক-শোতে নিজের উপস্থিতি অবতরণ করতে সক্ষম হন। মাঝখানে ১৯৭০-এর দশকে, তিনি আজ রাতের অনুষ্ঠান এবং শনিবার নাইট লাইভের নিয়মিত অতিথি হওয়ার পথে কাজ করেছিলেন।

অবশেষে প্রায় পনেরো বছর কাজ করার পরে, যুবকটি খ্যাতিতে উঠে এলেন। তিনি তেতাল্লিশ দিনে ষাটটি শহর ভ্রমণ করেছিলেন। তাহলে আশি দিনের মধ্যে বাহাত্তর শহর। তারপরে পঁচাশিতম শহরে ওহিওর একটি শো-তে তার ১৮,৬৯৫ জন দর্শক উপস্থিত ছিলেন। নিউইয়র্কে তার তিন দিনের শো-এর জন্য আরও ৪৫,০০০ টিকিট বিক্রি হয়েছিল। তিনি দ্রুত তার ধারার শীর্ষে উঠেছিলেন এবং তার সময়ের অন্যতম সফল কৌতুক অভিনেতা হয়েছিলেন।

তার নাম স্টিভ মার্টিন।

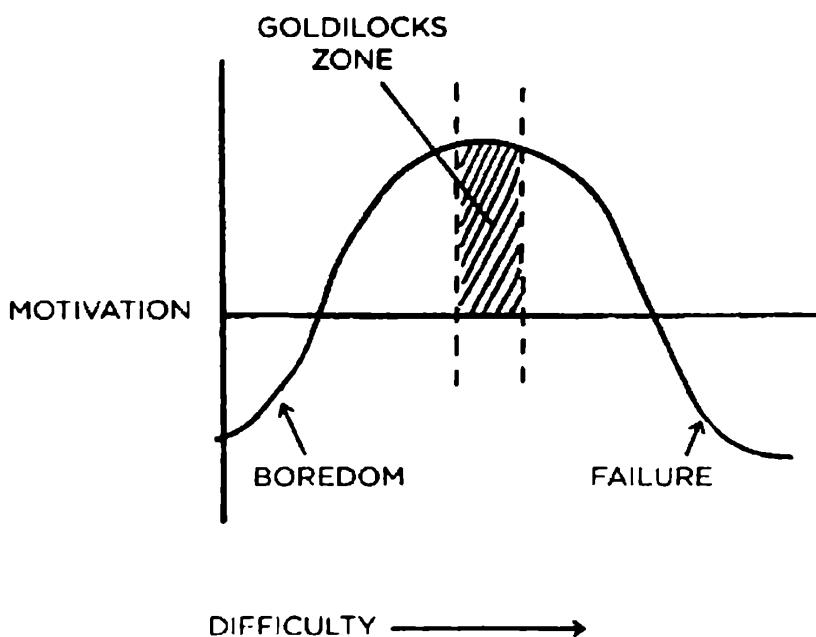
মার্টিনের গল্পটি দীর্ঘ সময়ের জন্য অভ্যাসের সঙ্গে লেগে থাকতে কী লাগে, তা সম্পর্কে আকর্ষণীয় দৃষ্টিভঙ্গি সরবরাহ করে। কৌতুক সাহসের জন্য নয়। মঞ্চে একা অভিনয় করা এবং একা হাসি আনতে চেয়ে ব্যর্থতার পরিস্থিতি কল্পনা করা বেশ শক্ত, যা বেশিরভাগ লোকের হৃদয়ে ভয় সৃষ্টি করে, তবুও স্টিভ মার্টিন আরও বছর ধরে প্রতি সপ্তাহে এই ভয়ের মুখোমুখি হয়েছিলেন। তার কথায়, '১০ বছর পড়াশোনার জন্য ব্যয় করা, ৪ বছর রিফাইন করতে ব্যয় করা এবং ৪ বছর বন্য সাফল্যের হিসেবে।'

মার্টিনের মতো কিছু লোক কেন তাদের অভ্যাসের সঙ্গে লেগে থাকে—তা কি রসিক অনুশীলন হোক, বা কার্টুন আঁকুন বা গিটার বাজানো হোক না কেন, আমাদের বেশিরভাগই অনুপ্রাণিত হওয়ার জন্য লড়াই করে? আমরা কিভাবে এমন অভ্যাসগুলো ডিজাইন করবো, যা আমাদের ম্লান হয়ে যাওয়ার চেয়ে আমাদের এখানে এনে দেয়? বিজ্ঞানীরা বহু বছর ধরে এই প্রশ্নটি অধ্যয়ন করছেন। এখনও শেখার মতো অনেক কিছুই রয়েছে, সর্বাধিক সুসংগত অনুসন্ধানগুলোর মধ্যে একটি হলো অনুপ্রেরণা বজায় রাখা, এবং আকাঙ্ক্ষার চূড়ান্ত মাত্রা অর্জনের উপায় হলো 'কেবল পরিচালনাযোগ্য অসুবিধা'-এর কাজগুলোতে কাজ করা।

মানব মস্তিষ্ক একটি চ্যালেঞ্জ পছন্দ করে, তবে কেবল যদি এটি সমস্যাটির সর্বোত্তম অঞ্চলের মধ্যে থাকে। আপনি যদি টেনিসকে ভালোবাসেন এবং চার বছরের বাচ্চার বিরুদ্ধে কোনো সিরিয়াস ম্যাচ খেলতে চেষ্টা করেন, আপনি দ্রুত বিরক্ত হয়ে যাবেন। এটা খুব সহজ। আপনি প্রতিটি পয়েন্ট জিততে হবে।

বিপরীতে, আপনি যদি রজার ফেদেরার বা সেরেনা উইলিয়ামসের মতো পেশাদার টেনিস খেলোয়াড়ের সঙ্গে খেলেন, তবে আপনি খুব দ্রুত অনুপ্রেরণা হারাবেন, কারণ ম্যাচটি খুব কঠিন।

এখন আপনার সমান এমন ব্যক্তির বিরুদ্ধে টেনিস খেলা বিবেচনা করুন। গেমটি অগ্রগতির সঙ্গে সঙ্গে আপনি কয়েকটি পয়েন্ট জিতেছেন এবং কয়েকটি হারিয়েছেন। আপনার জয়ের ভালো সম্ভাবনা রয়েছে, তবে আপনি যদি সত্যিই চেষ্টা করেন, তবেই আপনার ফোকাস সংকীর্ণ, বাধাগুলো ম্লান হয়ে যায় এবং আপনি নিজেকে হাতের কাজটিতে সম্পূর্ণ বিনিয়োগ করেছেন। এটি কেবল পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার একটি চ্যালেঞ্জ এবং এটি গোল্ডিলোকস নিয়মের একটি প্রধান উদাহরণ। গোল্ডিলোকস বিধি জানিয়েছে যে, মানুষ তাদের বর্তমান ক্ষমতার কিনারায় ডানদিকে কাজ করে, যখন শিখতে অনুপ্রেরণা অনুভব করে। খুব শক্ত নয়। খুব সহজ না। একদম ঠিক।

গোল্ডলোকস বিধি

চিত্র ১৫ সর্বাধিক অনুপ্রেরণা ঘটে যখন কেবল পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হন। মনোবিজ্ঞানের গবেষণায় এটি ইয়র্কস-ডডসন বিধি নামে পরিচিত, যা উৎসাহের সর্বোত্তম স্তরটিকে উদাস এবং উদ্‌বেগের মধ্যবর্তী অবস্থান হিসেবে বর্ণনা করে।

মার্টিনের কমেডি ক্যারিয়ারটি বাস্তবে গোল্ডিলকস বিধি একটি দুর্দান্ত উদাহরণ। প্রতি বছর, তিনি তার কৌতুকের রুটিনকে প্রসারিত করেছিলেন তবে কেবল এক বা দুই মিনিটের মধ্যে। তিনি সর্বদা নতুন উপাদান যুক্ত করছিলেন, তবে তিনি হাস্যরসের নিশ্চয়তাপ্রাপ্ত কয়েকটি কৌতুকও রেখেছিলেন। তাকে অনুপ্রাণিত করার জন্য পর্যাপ্ত বিজয় ছিল এবং তাকে কঠোর পরিশ্রম করে চালিয়ে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট ভুল ছিল।

আপনি যখন একটি নতুন অভ্যাস শুরু করছেন, আচরণটি যথাসম্ভব সহজ করে রাখা জরুরি, যাতে শর্তগুলো নিখুঁত না হলেও আপনি এটির সঙ্গে লেগে যেতে পারেন। আচরণ পরিবর্তনের তৃতীয় বিধি আলোচনা করার সময় এটি একটি ধারণা, যা আমরা বিশদভাবে কভার করেছিলাম।

একবার অভ্যাস প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে, কম কম করে অগ্রসর হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এই সামান্য উন্নতি এবং নতুন চ্যালেঞ্জ আপনাকে জড়িত রাখে এবং আপনি যদি ঠিক গোল্ডিলকস জোনে আঘাত করেন, তবে আপনি একটি প্রবাহের অবস্থা অর্জন করতে পারেন।

একটি প্রবাহের অবস্থা হলো, 'জোনে' থাকার অভিজ্ঞতা এবং কোনো ক্রিয়াকলাপে পুরোপুরি নিমগ্ন থাকা। বিজ্ঞানীরা এই অনুভূতিটিকে প্রশমিত করার চেষ্টা করেছেন। তারা দেখতে পেয়েছিল যে, প্রবাহের অবস্থা অর্জন করতে একটি কার্য অবশ্যই আপনার বর্তমান সামর্থ্যের চেয়ে ৪ শতাংশ হতে হবে। বাস্তব জীবনে সাধারণত এইভাবে কোনো ক্রমের অসুবিধার পরিমাণ নির্ধারণ করা সম্ভব হয় না, তবে গোল্ডিলোকস বিধি সম্পর্কে মূল ধারণাটি রয়ে গেছে : অনুপ্রেরণা বজায় রাখার জন্য কেবল সামর্থ্যযোগ্য অসুবিধা—আপনার দক্ষতার ঘেরের কিছু উন্নতির জন্য একটি সূক্ষ্ম ভারসাম্য দরকার। অনুপ্রাণিত থাকার জন্য পর্যাপ্ত অগ্রগতি অব্যাহত রাখার সময় আপনাকে নিয়মিত চ্যালেঞ্জগুলোর সন্ধান করতে হবে, যা আপনাকে আপনার প্রান্তে ঠেলে দেয়। আচরণগুলো আকর্ষণীয় এবং সন্তোষজনক থাকার জন্য অভিনব থাকা দরকার। বিভিন্নতা ছাড়াই আমরা বিরক্ত হয়ে পড়ি। একঘেয়েমি সম্ভবত আত্মোন্নতির সন্ধানের সবচেয়ে বড়ো খলনায়ক।

আপনি যখন নিজের লক্ষ্যে কাজ করতে চান, তখন কিভাবে কেন্দ্রীভূত থাকবেন?

আমার বেসবল ক্যারিয়ার শেষ হওয়ার পরে, আমি একটি নতুন খেলা খুঁজছিলাম। আমি ভারোত্তোলন দলে যোগ দিয়েছিলাম এবং একদিন একজন অভিজাত কোচ আমাদের জিমটি পরিদর্শন করেছিলেন। দীর্ঘ ক্যারিয়ারে কয়েক

হাজার অলিম্পিয়ানসহ তিনি হাজার হাজার অ্যাথলিটের সঙ্গে কাজ করেছিলেন। আমি নিজেকে পরিচয় করিয়ে দিয়েছিলাম এবং আমরা উন্নতির প্রক্রিয়া সম্পর্কে কথা বলতে শুরু করি।

'সেরা ক্রীড়াবিদ এবং অন্য সবার মধ্যে পার্থক্য কী?' আমি জিজ্ঞাসা করেছিলাম. 'সত্যিকারের সফল লোকেরা এমনটি কী করে, যা অধিকাংশরা করে না?'

যে বিষয়গুলো আপনি আশা করতে পারেন, তিনি উল্লেখ করেছেন : জিনতত্ত্ব, ভাগ্য, প্রতিভা। তবে তারপরে তিনি এমন একটি কথা বলেছিলেন, যা আমি প্রত্যাশা করছিলাম না : 'এমন এক সময় নেমে আসে যে, প্রতিদিন প্রশিক্ষণের একঘেয়েমিকে সামলাতে পারে, একই লিফট বারবার ব্যবহার করতে পারে।'

তার উত্তর আমাকে অবাক করেছে, কারণ এটি কাজের নৈতিকতা সম্পর্কে চিন্তাভাবনার এক ভিন্ন উপায়। লোকেরা তাদের লক্ষ্যগুলোতে কাজ করার জন্য 'প্রশস্ত' হওয়ার বিষয়ে কথা বলে। এটি ব্যবসা হোক বা খেলাধুলা বা শিল্প, আপনি লোকদের এমন কথা বলতে শুনেছেন, 'এটি সমস্ত কিছু আবেগের মধ্যে নেমে আসে।' অথবা, 'আপনাকে স্যুই এটি করতে হবে।' ফলস্বরূপ, আমরা যখন মনোনিবেশ বা অনুপ্রেরণা হারাতে পারি, তখন আমাদের মধ্যে অনেকেই হতাশাগ্রস্ত হন, কারণ আমরা মনে করি, সফল লোকদের আবেগের কিছুটা নিরবচ্ছিন্ন রিজার্ভ রয়েছে। তবে এই কোচ বলছিলেন যে স্যুই সফল লোকেরা অন্য সবার মতো অনুপ্রেরণার অভাব বোধ করে। পার্থক্যটি হলো, তারা একঘেয়েমির অনুভূতি সত্ত্বেও করে যাওয়ার একটি উপায় খুঁজে বের করে।

মাস্টারির জন্য অনুশীলন প্রয়োজন। তবে আপনি যত বেশি কিছু অনুশীলন করবেন, ততই বিরক্তিকর এবং রুটিন হয়ে যায়। একবার শিক্ষানবিশ লাভ হয়ে যায় এবং আমরা যা আশা করি তা শেখার পর, আমাদের আগ্রহ কমে যেতে শুরু করে। কখনো কখনো এটি এর চেয়ে আরও দ্রুত ঘটে। আপনাকে যা করতে হবে তা হলো, টানা কয়েক দিন জিমটি হিট করা বা সময়মতো বেশ কয়েকটি ব্লগ পোস্ট প্রকাশ করা এবং একদিনের স্লিপকে তেমন কিছু মনে না করা। সবকিছু ভালোভাবে এগোচ্ছে। একদিন ছুটি কাটানো যুক্তিসঙ্গত করা সহজ, কারণ আপনি ভালো জায়গায় আছেন।

সাফল্যের সবচেয়ে বড়ো হুমকি ব্যর্থতা নয়, একঘেয়েমি। আমরা অভ্যাসে বিরক্ত হই, কারণ তারা আমাদের আনন্দ করা বন্ধ করে দেয়। ফলাফল প্রত্যাশিত হয় এবং আমাদের অভ্যাসগুলো সাধারণ হয়ে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে আমরা অভিনবত্বের জন্য আমাদের অগ্রগতি লাইনচ্যুত করতে শুরু করি। সম্ভবত এ কারণেই আমরা

কখনো শেষ না হওয়া চক্রে আটকে যাই, এক ওয়ার্কআউট থেকে পরের দিকে ঝাঁপিয়ে পড়ে, একটি খাদ্যের পর পরের দিকে, একটি ব্যবসায়িক ধারণার পরবর্তীটির দিকে। অনুপ্রেরণার সামান্যতম নিমজ্জন অনুভব করার সঙ্গে সঙ্গে আমরা একটি নতুন কৌশল অনুসন্ধান করতে শুরু করি। এমনকি পুরানোটি এখনও কাজ করে থাকলেও। যেমন– ম্যাকিয়াভেলি উল্লেখ করেছেন, 'পুরুষরা অভিনবত্বকে এমন মাত্রায় কামনা করে যে, যারা ভালো করছে তারা, যারা খারাপ কাজ করছে, তাদের মতোই পরিবর্তনের জন্য কামনা করে।'

সম্ভবত এ কারণেই সর্বাধিক অভ্যাস তৈরির পণ্য হলো সেইগুলো, যা অভিনবত্বের ধারাবাহিক রূপ সরবরাহ করে। ভিডিও গেমগুলো ভিজুয়াল অভিনবত্ব সরবরাহ করে। পর্নো যৌন অভিনবত্ব সরবরাহ করে। জাঙ্ক খাবার রন্ধন সম্পর্কিত অভিনবত্ব প্রদান করে। এই অভিজ্ঞতাগুলোর প্রতিটি বিস্ময়ের নিয়মিত উপাদান সরবরাহ করে।

মনোবিজ্ঞানে, এটি একটি পরিবর্তনশীল পুরস্কার হিসেবে পরিচিত। স্লট মেশিনগুলো সর্বাধিক সাধারণ বাস্তব-বিশ্বের উদাহরণ। একজন জুয়াড়ু জ্যাকপটকে প্রতিবার এবং পরে আঘাত করে, তবে কোনো অনুমানযোগ্য বিরতিতে নয়। পুরস্কারের গতি বিভিন্ন হয়। এই প্রকরণটি ডোপামিনের সর্বাধিক স্পাইকের দিকে নিয়ে যায়, স্মৃতি পুনরুদ্ধারকে বাড়ায় এবং অভ্যাস গঠনে ত্বরান্বিত করে।

পরিবর্তনীয় পুরস্কারগুলো একটি তৃষ্ণা তৈরি করে না—এটি হলো, যে লোকেরা আগ্রহী নয়, এমন পুরস্কার নিতে পারবেন না, পরিবর্তনশীল বিরতিতে তাদেরকে পুরস্কার দিন এবং আশা করুন, এটি তাদের মন পরিবর্তন করবে, তবে তারা এটিকে প্রশস্ত করার একটি শক্তিশালী উপায় পেয়ে যাবে। আমরা ইতোমধ্যে অভিজ্ঞতা লাভ করি, কারণ তারা একঘেয়েমি হ্রাস করে।

সাফল্য এবং ব্যর্থতার মধ্যে ৫০/৫০ বিভাজনে আকাঙ্ক্ষার মিষ্টি স্পট ঘটে। আপনি যা চান, তা অর্ধেক সময় পান। আপনি অর্ধেক সময় পান না। সন্তুষ্টি অনুভব করার জন্য আপনার কেবল পর্যাপ্ত 'বিজয়ী' এবং আকাঙ্ক্ষা অনুভব করার জন্য যথেষ্ট 'অনুপস্থিত' প্রয়োজন। এই গোল্ডিলকস বিধি অনুসরণ করার একটি সুবিধা। আপনি যদি ইতোমধ্যে কোনো অভ্যাসে আগ্রহী হন, তবে কেবল পরিচালনাযোগ্য অসুবিধার চ্যালেঞ্জ নিয়ে কাজ করা বিষয়গুলোকে আকর্ষণীয় রাখার একটি ভালো উপায়।

অবশ্যই, সমস্ত অভ্যাসের একটি পরিবর্তনশীল পুরস্কার উপাদান থাকে না এবং আপনি সেগুলো চান না। গুগল যদি কিছু সময় কেবল কার্যকর অনুসন্ধান ফলাফল দেয়, তবে আমি খুব তাড়াতাড়ি একটি প্রতিযোগীর কাছে চলে যাই। যদি উবার

আমার ট্রিপগুলোর মধ্যে অর্ধেকটি বাছাই করে, তবে আমি সন্দেহ করি যে, আমি সেই সার্ভিসটি আরও দীর্ঘকালীন ব্যবহার করবো এবং যদি আমি প্রতি রাতে আমার দাঁত ব্রাশ করি এবং কেবল কখনো কখনো মুখ পরিষ্কার দিয়েই শেষ করি, তবে আমার মনে হয় আমি এগিয়ে যাচ্ছি।

পরিবর্তনশীল পুরস্কার বা, কোনো অভ্যাস চিরকাল আকর্ষণীয় থাকবে না। কিছু সময়ে, সউন্নতির যাত্রায় প্রত্যেকে একই চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি আপনাকে একঘেয়েমির প্রেমে পড়তে হবে।

আমাদের সকলের লক্ষ্য রয়েছে যা আমরা অর্জন করতে চাই এবং আমরা স্বপ্নগুলো পূরণ করতে চাই, তবে আপনি কী উন্নত হওয়ার চেষ্টা করছেন, যা বিবেচনাধীন নয়, যদি কাজটি কেবল সুবিধাজনক বা উত্তেজনাপূর্ণ হয়ে থাকে, তবে আপনি উল্লেখযোগ্য ফলাফল অর্জনের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে কখনোই সামঞ্জস্যতা রাখতে পারবেন না।

আমি গ্যারান্টি দিতে পারি যে আপনি যদি কোনো অভ্যাস শুরু করেন এবং এটিকে আটকে রাখার ব্যবস্থা করেন, তবে এমন কিছু দিন আসবে, যখন আপনি নিজেকে ছেড়ে দেওয়ার মতো বোধ করবেন। আপনি যখন কোনো ব্যবসা শুরু করেন, এমন দিন আসবে, যখন আপনি দেখানোর মতো মনে করবেন না। আপনি যখন জিমে থাকবেন, তখন এমন কিছু সেট থাকবে, যা আপনি শেষ করার মতো মনে করবেন না। যখন এটি লেখার সময় হবে, এমন কিছু দিন থাকবে, যখন আপনি টাইপ করার মতো মনে করেন না। বিরক্তিকর বা বেদনাদায়ক বা কাজটি করার জন্য যখন পদক্ষেপ নেওয়ার চেষ্টা করা হয়, তবে পেশাদার এবং অপেশাদারের মধ্যে তফাত তৈরি করে।

পেশাদাররা তফসিলের সঙ্গে লেগে আছেন; অপেশাদাররা জীবনের পথে যেতে থাকেন। পেশাদাররা তাদের কাছে কী গুরুত্বপূর্ণ তা জেনে থাকেন এবং উদ্দেশ্য নিয়ে এটির দিকে কাজ করেন; অপেশাদাররা জীবনের জরুরি কাজটিও বন্ধ করে দেন।

একজন লেখক এবং ধ্যানের শিক্ষক ডেভিড কেইন তার শিক্ষার্থীদের 'অনুকূল পরিবেশে ধ্যানকারী' এড়াতে উৎসাহিত করেন। একইভাবে, আপনি একটি অনুকূল পরিবেশে অ্যাথলিট বা অনুকূল পরিবেশে লেখক, বা একটি অনুকূল পরিবেশে কিছুই হতে চান না। কোনো অভ্যাস যখন আপনার কাছে সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, আপনাকে যেকোনা মেজাজে এটির সঙ্গে আঁকতে রাজি থাকতে হবে। মেজাজ ঠিক না থাকলেও

পেশাদাররা পদক্ষেপ নেন। তারা এটি উপভোগ করতে পারে না, তবে তারা এর ভিতরে থাকার একটি উপায় খুঁজে পায়।

এমন অনেকগুলো সেট রয়েছে, যা শেষ করার মতো আমার মনে হয়নি, তবে আমি কখনো ওয়ার্কআউট করার জন্য অনুশোচনা করিনি। অনেকগুলো নিবন্ধ আমার লেখার মতো মনে হয়নি, তবে সময়সূচিতে প্রকাশের জন্য আমি কখনো দুঃখ প্রকাশ করি না। অনেকদিন হয়েছে আমার মনে হয়েছে, আমি শিথিল হয়েছি, কিন্তু আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন কিছু দেখাতে এবং কাজ করার জন্য আমি কখনো আফসোস করি না। চমৎকার হয়ে ওঠার একমাত্র উপায় হলো, বারবার একই কাজ করে অন্তহীনভাবে মুগ্ধ হওয়া। বিরক্তির প্রেমে পড়তে হবে আপনাকে।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- গোল্ডিলোকস বিধি জানিয়েছে যে, মানুষ তাদের বর্তমান ক্ষমতার কিনারায় ডানদিকে কাজ করে, যখন শিখতে অনুপ্রেরণা অনুভব করে।
- সাফল্যের সবচেয়ে বড়ো হুমকি ব্যর্থতা নয় এক ঘেয়েমি।
- অভ্যাস যখন রুটিন হয়ে যায়, তখন সেগুলো কম আকর্ষণীয় এবং কম সন্তুষ্টিজনক হয়ে ওঠে। আমরা বিরক্ত হই।
- অনুপ্রেরণা বোধ করলে যে কেউ কঠোর পরিশ্রম করতে পারেন। কাজটি উত্তেজনাপূর্ণ না হলে চালিয়ে যাওয়ার দক্ষতা, যা পার্থক্য তৈরি করে।
- পেশাদাররা তফসিলের সঙ্গে লেগে আছেন; অপেশাদাররা জীবনের পথে যেতে চান।

অধ্যায় ২০

ভালো অভ্যাস তৈরির ক্ষতি

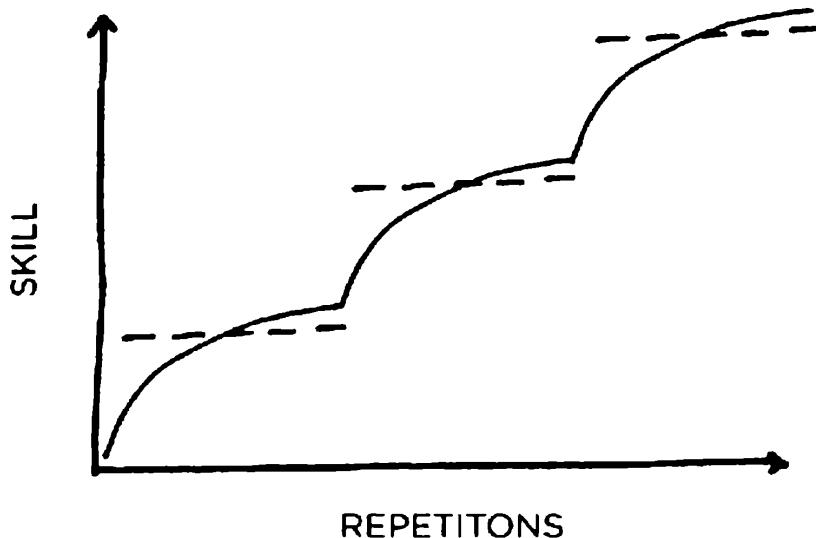
অভ্যাস মাস্টারির জন্য ফাউন্ডেশন তৈরি করুন। দাবাতে, এটি কেবল টুকরোগুলোর প্রাথমিক গতিবিধির পরে কোনো খেলোয়াড় গেমের পরবর্তী স্তরের দিকে ফোকাস করতে পারে। মুখস্ত করা তথ্যগুলোর প্রতিটি অংশ আরও প্রচেষ্টা করার জন্য চিন্তাভাবনার জন্য মানসিক স্থানটি উন্মুক্ত করে। এটি যে-কোনা প্রয়াসে সত্য। আপনি যখন সরল আন্দোলনগুলো এতো ভালো জানেন যে, আপনি চিন্তা না করে সেগুলো সম্পাদন করতে পারেন, আপনি আরও উন্নত বিশদগুলোতে মনোযোগ দিতে পারেন। এইভাবে, অভ্যাসগুলো শ্রেষ্ঠত্বের যেকোনা ধরনের সাধনার মেরুদণ্ড।

তবে অভ্যাসের সুবিধাগুলো একটি ব্যয় নিয়ে আসে। প্রথমদিকে, প্রতিটি পুনরাবৃত্তি সাবলীলতা, গতি এবং দক্ষতা বিকাশ করে। তবে তারপরে, অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠলে, আপনি প্রতিক্রিয়ার প্রতি কম সংবেদনশীল হয়ে উঠুন। আপনার মূর্খতা পুনরাবৃত্ত হয়। ভুলগুলো স্লাইড করা সহজ হয়ে যায়। আপনি যখন স্বয়ংচালিতটিতে এটি 'যথেষ্ট ভালো' করতে পারেন, আপনি কিভাবে এটি আরও ভালো করবেন, তা চিন্তাভাবনা বন্ধ করে দেন।

অভ্যাসের বিপরীতটি হলো, আমরা চিন্তাভাবনা না করেই কাজগুলো করতে পারি। অভ্যাসের খারাপ দিকটি হলো, আপনি কিছু নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েন এবং সামান্য ত্রুটির দিকে মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করেন। আপনি ধরে নিচ্ছেন আপনি ভালো করে যাচ্ছেন, কারণ আপনি অভিজ্ঞতা অর্জন করছেন। বাস্তবে, আপনি কেবল আপনার বর্তমান অভ্যাসকে আরও জোরদার করছেন। সেগুলো উন্নতি করছে না। আসলে, কিছু গবেষণা প্রমাণ করেছে যে, একবার দক্ষতা আয়ত্ত করা গেলে সাধারণত সময়ের সঙ্গে পারফরম্যান্সে কিছুটা হ্রাস পাওয়া যায়।

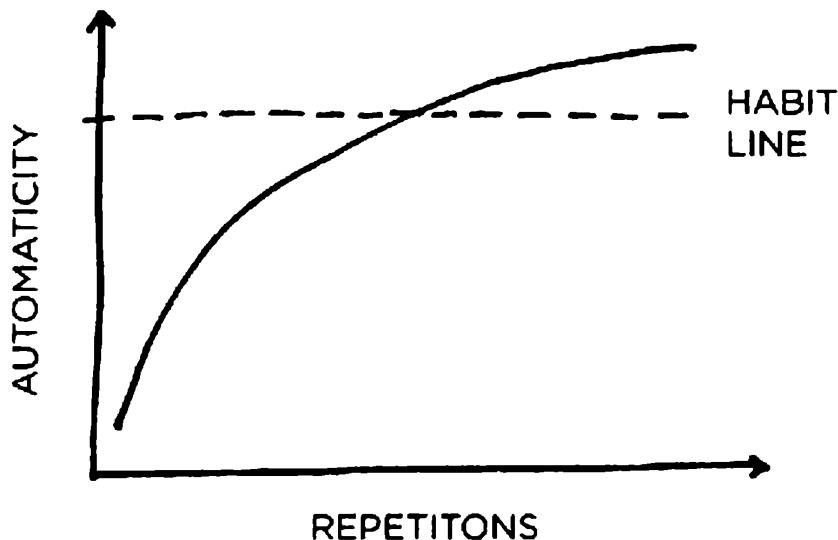
সাধারণত, পারফরম্যান্সে এই সামান্য নিমজ্জন উদ্বেগের কারণ নয়। দাঁত ব্রাশ করতে বা জুতা বেঁধে রাখার জন্য, বা আপনার সকালে কাপের চা বানানোর ক্রমাগত উন্নতি করার জন্য, আপনার কোনো সিস্টেমের দরকার নেই। এই জাতীয়

কাজ অভ্যাসের সঙ্গে যথেষ্ট ভালো করা যায়। কম তুচ্ছ পছন্দগুলোতে আপনি যে শক্তি ব্যয় করেন, তত বেশি আপনি এটির জন্য ব্যয় করতে পারবেন।

যা হোক, আপনি যখন নিজের সম্ভাব্যতা সর্বাধিক করে তুলতে এবং অভিজাত স্তরের পারফরম্যান্স অর্জন করতে চান, আপনার আরও কিছুসংখ্যক পদ্ধতির প্রয়োজন হয়। আপনি একই জিনিসগুলোকে অন্ধভাবে পুনরাবৃত্তি করতে পারবেন না এবং ব্যতিক্রমি হওয়ার আশা করতে পারেন। অভ্যাসগুলো প্রয়োজনীয় তবে আয়ত্তের পক্ষে এটি যথেষ্ট নয়। আপনার যা প্রয়োজন তা হলো, স্বয়ংক্রিয় অভ্যাস এবং ইচ্ছাকৃত অনুশীলনের সংমিশ্রণ।

দূর্দান্ত হয়ে উঠতে, নির্দিষ্ট দক্ষতার স্বয়ংক্রিয় হয়ে উঠতে হবে। তাদের অসামান্য হাত দিয়ে মাস্টারিং লে-আউটগুলোতে এগিয়ে যাওয়ার আগে, বাস্কেটবল খেলোয়াড়দের চিন্তা না করেই ড্রিবল করতে সক্ষম হওয়া দরকার। চিকিৎসকদের এতোক্ষণে প্রথম সার্জারি পুনরাবৃত্তি করতে হবে, যাতে তারা চোখ বন্ধ করে এটি করতে পারে, যাতে তারা শল্য চিকিৎসার সময় উদ্ভূত শত শত ভেরিয়েবলগুলোতে মনোনিবেশ করতে পারে। তবে একটি অভ্যাস আয়ত্ত করার পরে, আপনাকে কাজের চেষ্টাযোগ্য অংশে ফিরে আসতে হবে এবং পরবর্তী অভ্যাসটি তৈরি করতে হবে।

দক্ষতা আপনার মনোযোগকে সাফল্যের ক্ষুদ্রতম উপাদানে সংকুচিত করার প্রক্রিয়া, আপনি দক্ষতাটিকে অভ্যন্তরীণ না করা পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করা এবং তারপরে আপনার বিকাশের পরবর্তী সীমান্তে অগ্রসর হওয়ার ভিত্তি হিসেবে এই নতুন অভ্যাসটি ব্যবহার করুন। পুরানো কাজগুলো দ্বিতীয়বারের মতো সহজ হয়ে ওঠে, তবে এটি সামগ্রিকভাবে সহজ হয় না, কারণ এখন আপনি নিজের শক্তিকে পরবর্তী চ্যালেঞ্জের মধ্যে ফেলে দিচ্ছেন। প্রতিটি অভ্যাস কর্মক্ষমতা পরবর্তী স্তর আনলক করে। এটি একটি অন্তহীন চক্র।

মাস্টারিং এক অভ্যাস

- একটি ফিল্ড মাস্টারিং

চিত্র ১৬ : আয়ত্তকরণের প্রক্রিয়াটির জন্য প্রয়োজন যে, আপনি ক্রমান্বয়ে একে অপরের শীর্ষের উপর উন্নতি সাধন করুন, প্রতিটি অভ্যাস বিল্ডিং শেষ অবধি পারফরম্যান্সের একটি নতুন স্তরে পৌঁছে না দেওয়া এবং দক্ষতার একটি উচ্চতর পরিসর আত্মস্থ না হওয়া পর্যন্ত চলতে থাকে।

যদিও অভ্যাসগুলো শক্তিশালী, আপনার যা প্রয়োজন তা হলো, সময়ের সঙ্গে আপনার পারফরম্যান্স সম্পর্কে সচেতন থাকার একটি উপায়, যাতে আপনি চালিয়ে যেতে পারেন।

পরিমার্জন এবং উন্নতি। এটি ঠিক এই মুহূর্তে যখন আপনি অনুভব করতে শুরু করেন যে আপনি কোনো দক্ষতা অর্জন করেছেন—ঠিক যখন জিনিসগুলো স্বয়ংক্রিয় বোধ হতে শুরু করে এবং আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছেন—তখন আপনাকে অবশ্যই আত্মতৃপ্তির ফাঁদে পড়ে যাওয়া এড়াতে হবে।

সমাধান? প্রতিবিম্ব এবং পর্যালোচনার জন্য একটি সিস্টেম প্রতিষ্ঠা করুন।

কীভাবে আপনার অভ্যাসগুলো পর্যালোচনা করবেন এবং অ্যাডজাস্টমেন্টগুলো সামলাবেন?

১৯৮৬ সালে, লস অ্যাঞ্জেলেস লেকার্সের অন্যতম সেরা প্রতিভাধর বাস্কেটবল দল যেভাবে একত্রিত হয়েছিল, সেভাবে একত্রিত হওয়া খুব কমই মনে পড়ে। দলটি ১৯৮৫-১৯৮৬ সালে এনবিএ মৌসুমটি একটি দুর্দান্ত ২৯-২৫ রেকর্ড দিয়ে শুরু করেছিল। 'পণ্ডিতরা বলছিলেন যে, আমরা বাস্কেটবলের ইতিহাসের সেরা দল হতে পারি,' প্রধান কোচ প্যাট রিলে মৌসুম শেষে বলেছেন। আশ্চর্যের বিষয়, ১৯৮৬ সালের প্লে অফে লেকাররা হোঁচট খেয়েছিল এবং ওয়েস্টার্ন কনফারেন্স ফাইনালে একটি ঋতু-শেষ পরাজয়ের মুখোমুখি হয়েছিল। 'বাস্কেটবলের ইতিহাসের সেরা দল' এমনকি এনবিএ চ্যাম্পিয়নশিপের হয়ে খেলেনি।

এই আঘাতের পরে, তার খেলোয়াড়দের কতোটা প্রতিভা ছিল এবং তার দল কতোটা কমিটমেন্ট রেখেছিল, তা শুনে রাইলি ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলেন। পারফরম্যান্সে ধীরে ধীরে বিবর্ণ হওয়ার পরে তিনি উজ্জ্বলতার ঝলক দেখতে চান না। তিনি চেয়েছিলেন লোকরা রাতের পর রাত তাদের সম্ভাব্যতা নিয়ে খেলুক। ১৯৮৬ সালের গ্রীষ্মে, তিনি ঠিক এটি করার একটি পরিকল্পনা তৈরি করেছিলেন, এমন একটি সিস্টেম, যা ক্যারিয়ার সেরা প্রচেষ্টা প্রোগ্রাম বা সিবিই নামে পরিচিত।

'খেলোয়াড়রা যখন প্রথম লেকারসে যোগদান করে,' রাইলি ব্যাখ্যা করেছিলেন, 'আমরা তাদের স্কুলের পরিসংখ্যানগুলো হাইস্কুলের পুরো পথেই ট্র্যাক করি। আমি এটিকে তাদের নাম্বার নিতে বলি। কোনো খেলোয়াড় কী করতে পারে তার সঠিক মাপের জন্য আমরা সন্ধান করি, তারপরে সে তার গড় বজায় রাখবে এবং তারপরে তার উন্নতি করবে, এই ধারণার ভিত্তিতে তাকে দলের জন্য আমাদের পরিকল্পনার মধ্যে গড়ে তুলি।'

কোনো খেলোয়াড়ের পারফরম্যান্সের বেসলাইন স্তর নির্ধারণ করার পরে, রিলে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ যুক্ত করেন। তিনি প্রতিটি খেলোয়াড়কে 'মরসুমের

সময়কালে কমপক্ষে ১ শতাংশ আউটপুট উন্নত করতে বলেছিলেন। 'যদি তারা সফল হয়, তবে এটি সিবিই বা ক্যারিয়ার সেরা প্রচেষ্টা হবে। ব্রিটিশ সাইক্লিং দলের মতো, যা আমরা অধ্যায় ১-এ আলোচনা করেছি, লেকাররা প্রতিদিন কিছুটা উন্নত হয়ে শীর্ষে পারফরম্যান্স চেয়েছিলেন।

রিলে উল্লেখ করতে সতর্ক ছিলেন যে, সিবিই কেবল পয়েন্ট বা পরিসংখ্যান সম্পর্কে নয় তবে আপনার 'আধ্যাত্মিক এবং মানসিক এবং শারীরিকভাবে সর্বোত্তম প্রচেষ্টা' দেওয়ার বিষয়ে। খেলোয়াড়রা 'একটি অনুমতি দেওয়ার জন্য ক্রেডিট পেয়েছে। প্রতিপক্ষ যখন আপনাকে জানবে যে, তার বিরুদ্ধে কোনো ফাউল ডাকা হবে, আলগা বলের জন্য ডাইভিং করানো হবে, আপনি সেগুলো পাবেন কি না, তা প্রত্যাবর্তন করবে, যখন তিনি রক্ষিত খেলোয়াড় তাকে পরাস্ত করেছেন, তখন সতীর্থকে সাহায্য করবে এবং অন্য 'নাম না জানা নায়কের কাজ'

উদাহরণ হিসেবে বলা যাক যে, ম্যাজিক জনসন—তৎকালীন লেকার্স তারকা খেলোয়াড়ের ১১টি পয়েন্ট, ৮ রিবাউন্ডস, ১২ এসিস্ট, ২টি স্টিল এবং একটি গেমের ৫টি টার্নওভার ছিল। ম্যাজিক একটি শিথিল বল (+১) পরে ডাইভিংয়ের মাধ্যমে একটি 'অসমাপ্ত নায়ক' কাজের কৃতিত্বও পেয়েছিল। অবশেষে, তিনি এই কাল্পনিক গেমটিতে মোট ৩৩ মিনিট খেলেছিলেন।

ধনাত্মক সংখ্যা (১১ + ৮ + ১২ + ২ + ১) ৩৪ পর্যন্ত যোগ হয় তারপরে, আমরা ২৯ পাওয়ার জন্য ৫টি টার্নওভার (৩৪-৫) বিয়োগ করি। অবশেষে, আমরা খেলে ৩৩ মিনিটের ব্যবধানে ২৯ ভাগ করি।

২৯/৩৩ = ০.৮৭৯

এখানে ম্যাজিকের সিবিই নম্বরটি হবে ৮৭৯। এই নম্বরটি কোনও খেলোয়াড়ের সমস্ত গেমের জন্য গণনা করা হতো এবং এটি গড় সিবিই ছিল যে কোনা খেলোয়াড়কে মরসুমে ১ শতাংশ উন্নতি করতে বলা হয়েছিল। রিলে প্রতিটি খেলোয়াড়ের বর্তমান সিবিইকে কেবল তাদের অতীত পারফরম্যান্সের সঙ্গে নয়, লিগের অন্যান্য খেলোয়াড়ের সঙ্গে তুলনা করে। রিলে যেমনটি বলেছেন, 'আমরা লিগ বিরোধীদের পাশাপাশি দলের সদস্যদের র‍্যাঙ্ক করি, যারা একই পজিশন পালন করে এবং একইরকম ভূমিকা রয়েছে।'

ক্রীড়াবিদ জ্যাকি ম্যাকমুলান উল্লেখ করেছেন, 'রিলে প্রতি সপ্তাহে ব্ল্যাকবোর্ডে সাহসী চিঠিতে লিগের শীর্ষস্থানীয় অভিনয়শিল্পীদের টেম্পট করেছিলেন এবং তার নিজস্ব রোস্টারে সংশ্লিষ্ট খেলোয়াড়দের বিরুদ্ধে তাদের মাপতেন। সলিড, নির্ভরযোগ্য খেলোয়াড়রা সাধারণত ৬০০-এর দশকে স্কোর রেট দিয়েছিলেন, তবে

অভিজাত খেলোয়াড়রা কমপক্ষে ৮০০ রান করেছিলেন। তাঁর ক্যারিয়ারে ১৩৮টি ট্রিপল-ডাবল জমা পড়া ম্যাজিক জনসন প্রায়শই এক হাজারেরও বেশি স্কোর করেছিলেন।'

লেকাররা সিবিই তথ্যের ঐতিহাসিক তুলনা করে বছরের পর বছর ধরে অগ্রগতির উপর জোর দিয়েছিলেন। রিলে বলেছিলেন, '১৯৮৫ সালের নভেম্বরের পরের দিকে আমরা ১৯৮৬ সালের নভেম্বর মাসে স্ট্যাক করেছিলাম এবং খেলোয়াড়দের দেখিয়েছিলাম, তারা গত মৌসুমের একই পয়েন্টের চেয়ে আরও ভালো বা খারাপ করছে কিনা। তারপরে আমরা তাদের দেখিয়েছি, কিভাবে ১৯৮৬ সালের ডিসেম্বরের পারফরম্যান্সের পরিসংখ্যানগুলো নভেম্বরের তুলনায় সজ্জিত হয়। ১৯৮৬ সালের অক্টোবরে লেকাররা সিবিই চালু করেছিল। আট মাস পরে তারা এনবিএ চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল। পরের বছর, প্যাট রিলে তার দলকে অন্য শিরোপাতে নিয়ে যায়, কারণ বিশ বছরে লেকাররা প্রথম দল হয়ে ওঠে এনবিএ ব্যাক-টু-ব্যাক জিতে। পরে তিনি বললেন, 'কোনো প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া যেকোনা উদ্যোগের জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সফল হওয়ার উপায় হলো, কীভাবে জিনিসগুলো সঠিকভাবে করতে হয়, তা শিখতে হবে, তারপরে প্রতিবারের মতো একইভাবে করতে হবে।'

সিবিই প্রোগ্রামটি প্রতিবিম্ব এবং পর্যালোচনার শক্তির একটি প্রধান উদাহরণ। লেকাররা ইতোমধ্যে প্রতিভাবান ছিল। সিবিই তাদের যা ছিল, তার থেকে সর্বাধিক সুবিধা অর্জনে সহায়তা করেছিল এবং তাদের অভ্যাসটি হ্রাসের পরিবর্তে উন্নত হওয়া নিশ্চিত করেছে।

প্রতিচ্ছবি এবং পর্যালোচনা সমস্ত অভ্যাসের দীর্ঘমেয়াদি উন্নতি সক্ষম করে, কারণ এটি আপনাকে আপনার ভুল সম্পর্কে সচেতন করে তোলে এবং উন্নতির সম্ভাব্য পথগুলো বিবেচনা করতে আপনাকে সহায়তা করে। প্রতিবিম্ব ছাড়াই আমরা অজুহাত তৈরি করতে পারি, যুক্তি তৈরি করতে পারি এবং নিজের কাছে মিথ্যা বলতে পারি। গতকালের তুলনায় আমরা আরও ভালো বা খারাপ পারফর্ম করছি কিনা, তা নির্ধারণের জন্য আমাদের কোনো প্রক্রিয়া নেই।

সমস্ত ক্ষেত্রে শীর্ষে আরোহণকারীরা বিভিন্ন ধরনের প্রতিবিম্ব এবং পর্যালোচনাতে জড়িত এবং প্রক্রিয়াটি জটিল হতে দেন না। কেনিয়ার রানার এলিউড কিপচোগে সর্বকালের অন্যতম সেরা ম্যারাথোনার এবং অলিম্পিক স্বর্ণপদক। তিনি এখনো প্রতিটি অনুশীলনের পরে নোট নেন, যেখানে সে দিনের জন্য তার প্রশিক্ষণটি পর্যালোচনা করে এবং উন্নত করা যায় এমন অঞ্চলগুলোর সন্ধান করে। একইভাবে,

স্বর্ণপদক সাঁতারু কেটি লেডেক্কি ১ থেকে ১০-এর স্কেলে তার সুস্থতা রেকর্ড করেছেন এবং তার পুষ্টি এবং তিনি কিভাবে ঘুমিয়েছিলেন, সে সম্পর্কে নোট অন্তর্ভুক্ত করে। তিনি অন্যান্য সাঁতারুদের দ্বারা পোস্ট করা সময়গুলোও রেকর্ড করেন। প্রতি সপ্তাহের শেষে, তার কোচ তার নোটগুলো নিয়ে যায় এবং তার চিন্তাভাবনা যুক্ত করে।

এটি কেবল ক্রীড়াবিদই নয়। কৌতুক অভিনেতা ক্রিস রক যখন সতেজ উপাদান প্রস্তুত করছেন, তিনি প্রথমে কয়েকবার ছোটো ছোটো নাইটক্লাবে উপস্থিত হবেন, এবং কয়েক'শ রসিকতা পরীক্ষা করবেন। তিনি মঞ্চে এবং একটি রেকর্ডে একটি নোটপ্যাড নিয়ে আসেন, যা কোনো বিটগুলো ভালোভাবে যায় এবং যেখানে তাকে সামঞ্জস্য করা দরকার। কয়েকটি কিলার লাইন টিকে আছে, যা তার নতুন শো-এর মেরুদণ্ড গঠন করবে।

আমি এক্সিকিউটিভ এবং বিনিয়োগকারীদের সম্পর্কে জানি, যারা একটি 'সিদ্ধান্ত জার্নাল' রাখে, যাতে তারা প্রতি সপ্তাহে তারা যে প্রধান সিদ্ধান্ত নেয়, কেন সেগুলো তৈরি করে এবং তারা কী ফলাফল প্রত্যাশা করে, তা রেকর্ড করে। তারা ঠিক কোথায় আছে এবং কোথায় ভুল হয়েছে, তা দেখতে তারা প্রতিমাস বা বছরের শেষে তাদের পছন্দগুলো পর্যালোচনা করে।

উন্নতি কেবল শেখার অভ্যাস নয়, এগুলো সুরক্ষিত করার বিষয়েও। প্রতিচ্ছবি এবং পর্যালোচনা নিশ্চিত করে যে, আপনি সঠিক জিনিসগুলোর জন্য আপনার সময় ব্যয় করেছেন এবং প্রয়োজনে কোর্স সংশোধন করেছেন—যেমন প্যাট রিলি তার খেলোয়াড়দের রাতের ভিত্তিতে প্রচেষ্টা সামঞ্জস্য করে। আপনি যদি অভ্যাসটিতে অকার্যকর হয়ে ওঠেন, তবে অনুশীলন চালিয়ে যেতে চান না।

ব্যক্তিগতভাবে, আমি প্রতিফলন এবং পর্যালোচনা দুটি প্রাথমিক পদ্ধতি নিয়োগ করি। প্রতি ডিসেম্বরে, আমি একটি বার্ষিক পর্যালোচনা সঞ্চালন করি, যাতে আমি আগের বছরের প্রতিফলন করি। আমি কয়টি নিবন্ধ প্রকাশ করেছি, কতোটা ওয়ার্কআউট রেখেছি, কতো নতুন জায়গায় গিয়েছিলাম এবং আরও অনেক কিছু গণনা করে আমি বছরের জন্য আমার অভ্যাসটি টাল করি। তারপরে, আমি তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আমার অগ্রগতি (বা এর অভাব) প্রতিবিম্ব করি:

১. এই বছর ভালো কী হয়েছে?

২. এই বছর কি ভালো হয়নি?

৩. আমি কী শিখলাম?

ছয় মাস পরে, গ্রীষ্ম যখন ঘুরে বেড়ায়, তখন আমি একটি স্বতন্ত্র প্রতিবেদন করি। সবার মতো আমিও অনেক ভুল করি। আমার করা প্রতিবেদন আমাকে কোথায় ভুল হয়েছে তা বুঝতে সাহায্য করে এবং আমাকে পথে ফিরে আসতে অনুপ্রাণিত করে। আমি আমার মূল মূল্যবোধগুলো পুনর্বিবেচনার জন্য সময় হিসেবে এটি ব্যবহার করি এবং বিবেচনা করি যে, আমি সেগুলো অনুসারে বাস করছি কিনা। এটি যখন আমি আমার পরিচয় এবং আমি কিভাবে ব্যক্তি হতে চাই, তার ধরনের হয়ে উঠতে কিভাবে কাজ করতে পারি, তা প্রতিবিম্বিত করি।

আমার বার্ষিক ইন্টিগ্রিটি রিপোর্ট তিনটি প্রশ্নের উত্তর দেয় :

১. আমার জীবন এবং কাজ চালিত করে এমন মূল মানগুলো কী?

২. আমি এখনই কিভাবে নিষ্ঠার সঙ্গে জীবনযাপন করছি এবং কাজ করছি?

৩. আমি কীভাবে ভবিষ্যতে উচ্চতর মান নির্ধারণ করতে পারি?

এই তিনটি প্রতিবেদন খুব বেশি সময় নেয় না—প্রতি বছর মাত্র কয়েক ঘণ্টা। তবে এগুলো সংশোধনের সময়কাল গুরুত্বপূর্ণ। যখন আমি ঘনিষ্ঠ মনোযোগ না দিই, তখন তারা ধীরে ধীরে স্লাইডটি আটকা দেয়। তারা আমার কাঙ্ক্ষিত পরিচয়টি পুনর্বিবেচনার জন্য বার্ষিক অনুস্মারক সরবরাহ করে এবং বিবেচনা করে যে, আমার অভ্যাস আমি যে ব্যক্তি হতে চাই, তাতে পরিণত হতে কিভাবে সহায়তা করে। এগুলো নির্দেশ করে যে, কখন আমার অভ্যাসটি আপগ্রেড করা উচিত এবং নতুন চ্যালেঞ্জগুলো গ্রহণ করা উচিত এবং কখন আমার প্রচেষ্টাটি ডায়াল করা উচিত এবং মৌলিক বিষয়গুলোতে ফোকাস করা উচিত।

প্রতিচ্ছবি দৃষ্টিভঙ্গির ধারণাও বয়ে আনতে পারে। প্রতিদিনের অভ্যাসগুলো কিভাবে মিশ্রনের কারণে তা শক্তিশালী, তবে প্রতিদিনের পছন্দ সম্পর্কে অত্যধিক উদ্‌বেগ হলো নিজেকে এক ইঞ্চি থেকে আয়নায় দেখার মতো। আপনি প্রতিটি অপূর্ণতা দেখতে পাচ্ছেন এবং বড় ছবিটি হারিয়ে ফেলতে পারেন। খুব বেশি প্রতিক্রিয়া আছে। বিপরীতে, আপনার অভ্যাস পর্যালোচনা কখনো আয়না না দেখার মু। আপনি সহজেই স্থিরযোগ্য ক্রুটিগুলো সম্পর্কে সচেতন নন—আপনার শার্টের একটি দাগ, আপনার দাঁতে কিছু খাবার-এর খুব কম প্রতিক্রিয়া আছে। পর্যায়ক্রমিক প্রতিচ্ছবি এবং পর্যালোচনা একটি কথোপকথন দূরত্ব থেকে নিজেকে আয়নায় দেখার মতো। বড়ো ছবিটি না দেখেই আপনার উচিত গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনগুলো দেখতে পারেন। আপনি পুরো পর্বতশ্রেণি দেখতে পারেন, প্রতিটি শিখর এবং উপত্যকার উপর নির্ভর না করে।

পরিশেষে, প্রতিচ্ছবি এবং পর্যালোচনা আচরণ পরিবর্তনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ দিকটি: পরিচয় যাচাই করার জন্য একটি আদর্শ সময় সরবরাহ করে।

যে বিশ্বাসীরা আপনাকে পিছনে রাখে? তা থেকে কিভাবে বেরিয়ে আসবেন?

শুরুতে, কোনো অভ্যাসের পুনরাবৃত্তি করা আপনার পছন্দসই পরিচয়ের প্রমাণ তৈরি করার জন্য প্রয়োজনীয়। আপনি যখন এই নতুন পরিচয়টি সংযুক্ত করছেন, তবে সেই একই বিশ্বাসগুলো আপনাকে পরবর্তী স্তরের বৃদ্ধির হাত থেকে ধরে রাখতে পারে। আপনার বিরুদ্ধে কাজ করার সময়, আপনার পরিচয় এক ধরনের 'গর্ব' তৈরি করে, যা আপনাকে আপনার দুর্বল দাগগুলো অস্বীকার করতে উৎসাহ দেয় এবং আপনাকে সত্যিকার অর্থে বাড়তে বাধা দেয়। এটি বিল্ডিংয়ের অভ্যাসগুলোর অন্যতম বৃহৎ ডাউনসাইড।

আমাদের কাছে যত বেশি পবিত্র ধারণা—তা হলো, এটি আমাদের পরিচয়ের সঙ্গে আরও গভীরভাবে আবদ্ধ—আমরা ততই দৃঢ়তার সঙ্গে এটি সমালোচনার বিরুদ্ধে রক্ষা করবো। আপনি প্রতিটি শিল্পে এটি দেখুন। স্কুল শিক্ষিকা, যিনি অভিনব শিক্ষাদান পদ্ধতি উপেক্ষা করেন এবং তার ট্রাই-ট্রু পাঠের পরিকল্পনাটি আঁকেন। প্রবীণ ম্যানেজার যিনি, 'তাঁর পথে' কাজগুলো করতে কমিটেড। সার্জন যিনি তার ছোটো সহকর্মীদের ধারণাগুলো প্রত্যাখ্যান করেন। একটি ব্যান্ড, যিনি একটি মাইন্ড-ফ্লাইং প্রথম অ্যালবাম তৈরি করে এবং তারপরে একটি ঝাঁকুনিতে আটকে যান। আমরা কোনো পরিচয়কে শক্ত করে আঁকড়ে ধরছি, এর বাইরে আরও শক্ত হয়ে উঠতে হয়।

একটি সমাধান হলো, আপনার পরিচয়ের কোনো একক দিকটি আপনি কে, এর একটি অতিমাত্রায় অংশ তৈরি করা এড়ানো। বিনিয়োগকারী পল গ্রাহামের ভাষায়, 'আপনার পরিচয় ছোটো রাখুন।' কোনো একক বিশ্বাস আপনাকে যত বেশি সংজ্ঞায়িত করতে দেয়, জীবন যখন আপনাকে চ্যালেঞ্জ জানায়, তখন আপনি মানিয়ে নেওয়ার পক্ষে কম সক্ষম হন। আপনি যদি পয়েন্ট গার্ড বা ফার্মে অংশীদার, বা দৃঢ় অংশীদার বা অন্য যে-কোনা কিছুতে নিজেকে বেঁধে রাখেন, তবে আপনার জীবনের সেই দিকটির ক্ষতি আপনাকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে। আপনি যদি নিরামিষ হয়ে থাকেন এবং তারপরে এমন একটি স্বাস্থ্য অবস্থার বিকাশ ঘটে, যা আপনাকে আপনার ডায়েট পরিবর্তন করতে বাধ্য করে, আপনার হাতে একটি পরিচয় সংকট থাকবে। আপনি যখন একটি পরিচয়ের সঙ্গে খুব শক্তভাবে আঁকড়ে থাকেন, তখন আপনি নড়বড়ে হয়ে যান। এই একটি জিনিস হারাতে আপনার নিজেকে হারাতে হবে।

আমার তরুণ জীবনের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, অ্যাথলেট হওয়া আমার পরিচয়ের একটি প্রধান অঙ্গ ছিল। আমার বেসবল ক্যারিয়ার শেষ হওয়ার পরে, আমি নিজেকে খুঁজে পেতে লড়াই করেছি। আপনি যখন পুরো জীবনটি একটি উপায়ে নিজেকে সংজ্ঞায়িত করতে ব্যয় করেন এবং এটি অদৃশ্য হয়ে যায়, আপনি এখন কে?

সামরিক প্রবীণ এবং প্রাক্তন উদ্যোক্তারা অনুরূপ অনুভূতির কথা জানায়। আপনার পরিচয় যদি 'আমি একজন মহান সৈনিক'-এর মতো বিশ্বাসে আবদ্ধ হয়ে পড়ে, তবে আপনার পরিসেবার সময়টি শেষ হলে কী হবে? অনেক ব্যবসায়ী মালিকদের জন্য, তাদের পরিচয় হলো 'আমি প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা' বা 'আমি প্রতিষ্ঠাতা' যদি আপনি প্রতিটি জাগ্রত মুহূর্ত আপনার ব্যবসায়িক কাজে ব্যয় করেন, তবে সংস্থাটি বিক্রি করার পরে আপনি কেমন অনুভব করবেন?

পরিচয়ের এই ক্ষয়গুলো প্রশমিত করার মূল চাবিকাঠিটি নিজেকে এমনভাবে সংজ্ঞায়িত করা যে, আপনি যখন নিজের বিশেষ ভূমিকা পরিবর্তন করেন তখন আপনার পরিচয়ের গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলো বজায় রাখেন।

'আমি একজন অ্যাথলিট' হয়ে যাই 'আমি সেই ধরনের ব্যক্তি, যিনি মানসিকভাবে শক্ত এবং শারীরিক চ্যালেঞ্জ পছন্দ করি।'

- 'আমি একজন দুর্দান্ত সৈনিক' হয়ে যাই, 'আমি এমন এক ব্যক্তির ধরন, যিনি একটি দলে শৃঙ্খলাবদ্ধ, নির্ভরযোগ্য এবং দুর্দান্ত।'
- 'আমি সিইও আছি' অনুবাদ করে 'আমি সেই ধরনের ব্যক্তি, যিনি জিনিস তৈরি করেন এবং বিক্রি করেন।'

কার্যকরভাবে চয়ন করা হলে, একটি পরিচয় ভঙ্গুর পরিবর্তে নমনীয় হতে পারে। বাধার চারদিকে জল প্রবাহিত হওয়ার মতো, আপনার পরিচয় তাদের পরিবর্তে পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে কাজ করে।

তাও তে চিংয়ের নিচের উক্তিটি ধারণাগুলো পুরোপুরি আবদ্ধ করে, পুরুষরা নরম এবং কোমল জন্মগ্রহণ করে; মৃত, তারা কঠোর এবং কঠোর হয়।

গাছপালা কোমল এবং মজবুত জন্মগ্রহণ করে; মৃত, তারা ভঙ্গুর এবং শুকনো।
সুতরাং যে কঠোর এবং অবিচলিত, সে মৃত্যুর শিষ্য।
যে নরম এবং ফলনশীল, সে জীবনের শিষ্য।
শক্ত এবং শক্ত হয়ে যাবে।
নরম এবং কোমল বিরাজ করবে।

মনে রাখা প্রয়োজন

অভ্যাসগুলো অসংখ্য উপকার সরবরাহ করে, তবে খারাপ দিকটি হলো, তারা আমাদের আমাদের চিন্তাভাবনা এবং অভিনয় করার পূর্ববর্তী ধাঁচগুলোতে লক করতে পারে, এমনকি বিশ্ব যখন আমাদের চারপাশে বদলে চলেছে। তখন সব কিছু স্থায়ী থেকে যায়।

জীবন ধারাবাহিকভাবে পরিবর্তিত হয়, তাই আপনার পুরানো অভ্যাস এবং বিশ্বাস এখনও আপনাকে পরিবেশন করছে কিনা, তা দেখার জন্য আপনাকে পর্যায়ক্রমে পরীক্ষা করা প্রয়োজন।

স্ব-সচেতনতার অভাব হলো বিষ। প্রতিবিম্ব এবং পর্যালোচনা প্রতিষেধক।

অধ্যায় সংক্ষিপ্তসার

- অভ্যাসের বিপরীতটি হলো আমরা চিন্তাভাবনা না করেই কাজগুলো করতে পারি। খারাপ দিকটি হলো আমরা সামান্য ত্রুটির দিকে মনোযোগ দেওয়া বন্ধ করি।

অভ্যাস + ইচ্ছাকৃত অনুশীলন = দক্ষতা

- প্রতিবিম্ব এবং পর্যালোচনা এমন একটি প্রক্রিয়া, যা আপনাকে সময়ের সঙ্গে আপনার পারফরম্যান্স সম্পর্কে সচেতন থাকতে দেয়।
- আমরা কোনো পরিচয়কে শক্ত করে আঁকড়ে ধরছি, এর বাইরে আরও শক্ত হয়ে উঠতে শক্ত হতে হয়।

উপসংহার

ফলাফল যে সিক্রেট

সোরাইটস প্যারাডক্স নামে পরিচিত একটি প্রাচীন গ্রীক নীতিগর্ভ রূপককাহিনী রয়েছে, যা একটি ছোটো ক্রিয়াতে যখন প্রভাব ফেলতে পারে, তার সম্পর্কে আলোচনা করে যথেষ্টবার। প্যারাডক্সের একটি সূচনা নিম্নরূপ: একটি মুদ্রা কি একজন ব্যক্তিকে ধনী করতে পারে? আপনি যদি কোনো ব্যক্তিকে দশটি মুদ্রার গাদা দেন, তবে আপনি দাবি করবেন না যে, তিনি ধনী। তবে আর কি যোগ করলে? এবং অন্য? এবং অন্য? এক পর্যায়ে আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে, একটি মুদ্রা তাকে তৈরি করতে না পারলে কেউ ধনী হতে পারে না।

আমরা পারমাণবিক অভ্যাস সম্পর্কেও একই কথা বলতে পারি। একটি ছোটো পরিবর্তন কি আপনার জীবনকে রূপান্তর করতে পারে? আপনি এমনটি বলার সম্ভাবনা নেই। তবে আপনি যদি আরেকটি বানান? এবং অন্য? এক পর্যায়ে আপনাকে স্বীকার করতে হবে যে, আপনার জীবন একটি ছোট্ট পরিবর্তনের মাধ্যমে পরিবর্তিত হয়েছিল।

প্রথমদিকে, ছোট্ট উন্নতিগুলো প্রায়শই অর্থহীন বলে মনে হয়, কারণ তারা সিস্টেমের ওজনে ধুয়ে যায়। একটি মুদ্রা যেমন আপনাকে ধনী করে তুলবে না, তেমনি এক মিনিটের জন্য ধ্যান করা বা প্রতিদিন একটি পৃষ্ঠা পড়ার মতো একটি ইতিবাচক পরিবর্তনও লক্ষণীয় পার্থক্য দেওয়ার সম্ভাবনা কম।

ধীরে ধীরে, যদিও আপনি একে অপরের শীর্ষে ছোটো ছোটো পরিবর্তনগুলো চালিয়ে যেতে থাকেন, জীবনের আঁশগুলো নড়চড়া শুরু করে। প্রতিটি উন্নতি হলো ধীরে ধীরে আপনার পক্ষে জিনিসগুলো কাত করে স্কেলের ধনাত্মক দিকে বালির দানা যুক্ত করার মতো। অবশেষে, আপনি যদি এটির সঙ্গে আটকে থাকেন, তবে আপনি একটি টিপিং পয়েন্টটি আঘাত করেন। হঠাৎ করে, ভালো অভ্যাসের সঙ্গে লেগে থাকা আরও সহজ মনে হয়। সিস্টেমের ওজন আপনার বিপক্ষে নয়; বরং আপনার পক্ষে কাজ করছে।

এই বইটি চলাকালীন, আমরা শীর্ষে ভূমিকায় কাজ করা সম্পর্কে কয়েক ডজন গল্প দেখেছি। আমরা অলিম্পিক স্বর্ণপদক, পুরস্কারপ্রাপ্ত শিল্পী, ব্যবসায়ী নেতৃবৃন্দ, জীবন রক্ষাকারী চিকিৎসকদের সম্পর্কে শুনেছি।

তারকা কৌতুক অভিনেতারা যারা ক্ষুদ্র অভ্যাসের বিজ্ঞানকে তাদের নৈপুণ্য ব্যবহার করেছেন এবং তাদের ক্ষেত্রের শীর্ষস্থান আয়ত্ত করতে মত্ত। আমরা যে লোক, দল এবং সংস্থাগুলো অন্তর্ভুক্ত করেছি, তাদের প্রত্যেকে বিভিন্ন পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়েছে, তবে শেষ পর্যন্ত একইভাবে অগ্রসর হয়েছে ক্ষুদ্র, টেকসই, নিরলস উন্নতির কমিটমেন্টর মাধ্যমে।

সাফল্য কোনো পৌছনোর লক্ষ্য নয়, বা অতিক্রম করার জন্য একটি সমাপ্ত লাইন নয়। এটি উন্নত করার একটি সিস্টেম, পরিমার্জন একটি অন্তহীন প্রক্রিয়া। অধ্যায় ১-এ, আমি বলেছিলাম, 'যদি আপনার অভ্যাস পরিবর্তন করতে সমস্যা হয়, তবে সমস্যাটি আপনি নন। সমস্যাটি আপনার সিস্টেম। খারাপ অভ্যাসগুলো বারবার নিজেকে পুনরাবৃত্তি করে না, কারণ আপনি পরিবর্তন করতে চান না, তবে পরিবর্তনের জন্য আপনার ভুল সিস্টেম রয়েছে।'

এই বইটি যতই কাছাকাছি আসে, আমি আশা করি এর বিপরীতটি আচরণ পরিবর্তনের চারটি বিধিসহ, আপনার কাছে সরঞ্জাম এবং কৌশলগুলোর একটি সেট রয়েছে, যা আপনি আরও ভালো সিস্টেম তৈরি করতে এবং আরও ভালো অভ্যাস গঠনে ব্যবহার করতে পারেন। কখনো কখনো একটি অভ্যাস মনে রাখা শক্ত হয়ে যায় এবং আপনার এটি স্পষ্ট করে তুলতে হবে। অন্য সময় আপনি শুরু করার মতো মনে করবেন না এবং আপনার এটি আকর্ষণীয় করে তুলতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে, আপনি দেখতে পান, যে একটি অভ্যাস খুব কঠিন হবে এবং আপনার এটি সহজ করা প্রয়োজন। এবং কখনও কখনও, আপনি এটি সঙ্গে লেগে থাকার মনে করবেন না, এবং আপনার এটি সন্তোষজনক করে তুলতে হবে।

- আচরণগুলো অনায়াসে করা কঠিন এখানে।
- স্পষ্টত — অদৃশ্য
- আকর্ষণীয় — অপ্রিয়
- সহজ — কঠিন
- সন্তুষ্টি — অসন্তুষ্টি

আপনি আপনার ভালো অভ্যাসটি স্পেকট্রামের বাম দিকে স্পষ্ট, আকর্ষণীয়, সহজ এবং সন্তোষজনক করে তুলতে চান। এদিকে, আপনি আপনার খারাপ

অভ্যাসগুলো অদৃশ্য, অদম্য, শক্ত এবং অসন্তুষ্ট করে ডান দিকের দিকে গোছাতে চান।

এটি একটি অবিচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া। কোনো সমাপ্তি রেখা নেই। স্থায়ী সমাধান নেই। আপনি যখনই উন্নতি করতে চাইছেন, আপনি পরবর্তী বাধা না পাওয়া পর্যন্ত আপনি আচরণের পরিবর্তনের চারটি বিধি ঘোরান। এটা সুস্পষ্ট করুন। এটি আকর্ষণীয় করুন। এটি সহজ করুন।

এটি সন্তুষ্ট করুন। গোল এবং বৃত্তাকার। ১ শতাংশ আরও ভালো হওয়ার জন্য সর্বদা পরবর্তী উপায়ের সন্ধান করুন।

সর্বশেষে ফলাফল পাওয়ার রহস্য হচ্ছে উন্নতি করা কখনই বন্ধ করা নয়। আপনি কেবল বন্ধ না করলে, আপনি কী তৈরি করতে পারবেন তা লক্ষণীয়। আপনি যদি কাজ বন্ধ না করেন, তবে আপনি যে ব্যবসাটি তৈরি করতে পারবেন, তা এটি লক্ষণীয়। আপনি প্রশিক্ষণ বন্ধ না করলে এটি যে দেহটি আপনি তৈরি করতে পারেন, এটি লক্ষণীয়। আপনি যদি পড়াশোনা বন্ধ না করেন, তবে আপনি যে জ্ঞানটি তৈরি করতে পারবেন, এটি লক্ষণীয়। যদি আপনি সংরক্ষণ বন্ধ না করেন, তবে আপনি যে সৌভাগ্য নির্ধারণ করতে পারবেন, এটি লক্ষণীয়। আপনি যত্ন নেওয়া বন্ধ না করেন আপনি যে বন্ধুত্বগুলো তৈরি করতে পারেন, তা এটি লক্ষণীয়। ছোটো অভ্যাসগুলো যোগ করে না। তারা যৌগিক।

এটাই পারমাণবিক অভ্যাসের শক্তি। ক্ষুদ্র পরিবর্তন। অসাধারণ ফলাফল।

চার বিধি থেকে সামান্য পাওয়া

এই বইটিতে, আমি মানুষের আচরণের জন্য একটি চার-ধাপের মডেল পেশ করেছি : কিউ, তৃষ্ণা, প্রতিক্রিয়া, পুরস্কার। এই কামনা শুধু কিভাবে আমাদের নতুন অভ্যাস তৈরি করতে হয়, তা শেখায়, কিন্তু মানুষের আচরণ সম্পর্কে কিছু আকর্ষণীয় অন্তর্দৃষ্টি প্রকাশ করে।

- সমস্যার পর্যায়

১. কিউ

২. তৃষ্ণা

- সমাধান পর্ব

৩. প্রতিক্রিয়া

৪. পুরস্কার

এই বিভাগে, আমি কয়েকটি পা... (এবং সাধারণ জ্ঞানের কয়েকটি বিট) সংকলন করেছি, যা মডেল দ্বারা নিশ্চিত করা হয়েছে। এই আচরণগুলোর উদ্দেশ্যটি হলো মানব আচরণের বর্ণনা দেওয়ার সময় এই কাম্যটি ঠিক কতোটা কার্যকর এবং বিস্তৃত তা স্পষ্ট করে দেওয়া। আপনি একবার মডেলটি বুঝতে পারলে আপনি এর উদাহরণ সর্বত্র দেখতে পাবেন।

- সচেতনতা কামনার আগে আসে। আপনি যখন কোনো কিউকে অর্থ অর্পণ করেন, তখন একটি তৃষ্ণা তৈরি হয়। আপনার বর্তমান পরিস্থিতি বর্ণনা করার জন্য আপনার মস্তিষ্ক একটি আবেগ বা অনুভূতি তৈরি করে এবং এর অর্থ হলো কোনো সুযোগের বিষয়টি খেয়াল করার পরে কেবল একটি তৃষ্ণা ঘটতে পারে।
- সুখ কেবল ইচ্ছার অনুপস্থিতি। আপনি যখন কোনো কিউ পর্যবেক্ষণ করেন, তবে আপনার অবস্থান পরিবর্তন করতে চান না, আপনি বর্তমান পরিস্থিতির সঙ্গে সন্তুষ্ট হন। সুখ আনন্দের অর্জন সম্পর্কে নয় (যা আনন্দ বা সন্তুষ্টি) নয়, তবে ইচ্ছাটির অভাব সম্পর্কে। আপনি যখন অন্যরকম অনুভব করার কোনো আহ্বান করবেন না, তখন এটি উপস্থিত হয়। আপনি আর নিজের অবস্থার পরিবর্তন করতে চাইলে সুখ সেই রাজ্যে প্রবেশ করাতে হয়।

যা হোক, সুখ ক্ষণস্থায়ী কারণ একটি নতুন ইচ্ছা সর্বদা সঙ্গে আসে। যেমন বুদ্রিস বলেছেন, 'সুখ হলো এক ইচ্ছা পূরণ হওয়ার এবং একটি নতুন বাসনা গঠনের মধ্যে স্থান।' তেমনিভাবে, দুর্ভোগ হলো অবস্থা পরিবর্তনের আকুতি এবং এটি পাওয়ার মধ্যে স্থান।

- আনন্দ পাওয়ার ধারণাকে আমরা তাড়া করি। আমরা আমাদের মনে যে আনন্দ উপস্থাপন করি, তার সন্ধান করি। ক্রিয়া করার সময়, আমরা জানি না যে, এই চিত্রটি অর্জন করা কেমন হবে (বা এমনকি এটি আমাদের সন্তুষ্ট করবে)। তৃপ্তির অনুভূতি কেবল পরে আসে। অস্ট্রিয়ান নিউরোলজিস্ট ভিক্টর ফ্র্যাঙ্কলের অর্থ এটাই ছিল, যখন তিনি বলেছিলেন, যে সুখ অনুসরণ করা যায় না, তা অবশ্যই অনুসরণ করা উচিত। ইচ্ছা অনুসরণ করা হয়। কাজ কর্ম থেকে আনন্দ।
- আপনি যখন নিজের পর্যবেক্ষণগুলোকে সমস্যায় পরিণত করবেন না, তখনই শান্তি হয়। যে-কোনো আচরণের প্রথম পদক্ষেপটি পর্যবেক্ষণ। আপনি একটি কিউ, কিছু তথ্য, একটি ইভেন্ট লক্ষ্য করুন। আপনি যা পর্যবেক্ষণ করেন, সে অনুযায়ী কাজ করতে যদি আপনি আগ্রহী না হন, তবে আপনি শান্তিতে রয়েছেন।

তৃষ্ণা সবকিছু ঠিক করতে ইচ্ছুক সম্পর্কে হয়। তৃষ্ণা ছাড়াই পর্যবেক্ষণ হলো উপলব্ধি যে, আপনার কোনো কিছু ঠিক করার দরকার নেই। আপনার ইচ্ছাগুলো

প্রচুর চলমান নয়। আপনি অবস্থার পরিবর্তন চান না। আপনার মন সমাধান করার জন্য আপনার সমস্যা তৈরি করে না। আপনি কেবল পর্যবেক্ষণ করেন এবং বিদ্যমান থাকেন।

- কেন যে-কোনোভাবে কাটিয়ে উঠতে পারা যথেষ্ট। জার্মান দার্শনিক ও কবি ফ্রেড্ররিক নিট্‌সে লিখেছিলেন, 'যার জন্য বেঁচে থাকতে হবে, সে প্রায় কোনোভাবেই বহন করতে পারে।' এই বাক্যাংশটি মানুষের আচরণ সম্পর্কে একটি গুরুত্বপূর্ণ আশ্রয় দেয়। যদি আপনার অনুপ্রেরণা এবং আকাঙ্ক্ষা যথেষ্ট পরিমাণে থাকে (এটি হলো আপনি কেন কাজ করছেন), আপনি যখন তা বেশ কঠিন তখনও আপনি পদক্ষেপ নেবেন। দুর্দান্ত তৃষ্ণা দুর্দান্ত ক্রিয়াকে শক্তি দিতে পারে—এমনকি ঘর্ষণ বেশি থাকলেও।
- কৌতূহলী হওয়া স্মার্ট হওয়ার চেয়ে ভালো। অনুপ্রাণিত হওয়া এবং কৌতূহলী হওয়া স্মার্ট হওয়ার চেয়ে বেশি, কারণ এটি কর্মের দিকে পরিচালিত করে। স্মার্ট হওয়া কখনই ফলাফলগুলো সরবরাহ করে না, কারণ এটি আপনাকে অভিনয় করতে দেয় না। এটা ইচ্ছা, বুদ্ধি নয়, যা আচরণকে অনুরোধ করে। যেমন—নাভালো রবিকান্ত বলেছেন, 'যে-কোনো কিছু করার কৌশলটি হলো, প্রথমে এর জন্য আকাঙ্ক্ষা গড়ে তোলা।'
- আবেগ আচরণকে ড্রাইভ করে। প্রতিটি সিদ্ধান্তই কোনো না কোনো পর্যায়ে মানসিক সিদ্ধান্ত। আপনার যৌক্তিক কারণগুলো পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য যা-ই হোক না কেন, আপনি কেবল আবেগের কারণে তাদের উপর কাজ করতে বাধ্য হন। প্রকৃতপক্ষে, মস্তিষ্কের সংবেদনশীল কেন্দ্রগুলোতে ক্ষতিগ্রস্ত ব্যক্তিরা পদক্ষেপ নেওয়ার অনেকগুলো কারণ তালিকাভুক্ত করতে পারেন, তবে তারা এখনো কাজ করবে না, কারণ তারা তাদের আবেগ চালাতে থাকে না। এ কারণেই প্রতিক্রিয়ার আগে তৃষ্ণা আসে। অনুভূতি আসে প্রথমে এবং তারপরে আচরণ।
- আমরা সংবেদনশীল হওয়ার পরে কেবল যুক্তিবাদী এবং যৌক্তিক হতে পারি। মস্তিষ্কের প্রাথমিক মোডটি অনুভব করা; দ্বিতীয় মাধ্যমটি ভাবতে হয়। আমাদের প্রথম প্রতিক্রিয়া—মস্তিষ্কের দ্রুত, অচেতন অংশ এর অনুভূতি এবং প্রত্যাশার জন্য অনুকূলিত। আমাদের দ্বিতীয় প্রতিক্রিয়া—মস্তিষ্কের ধীর, সচেতন অংশ—সেই অংশ যা 'চিন্তাভাবনা' করে মনোবিজ্ঞানীরা এটিকে সিস্টেম ১ (অনুভূতি এবং দ্রুত বিচার) বনাম সিস্টেম ২ (যৌক্তিক বিশ্লেষণ) হিসেবে উল্লেখ করেছেন। অনুভূতিটি প্রথম আসে (সিস্টেম ১); যৌক্তিকতা কেবল পরে হস্তক্ষেপ করে (সিস্টেম ২)। যখন দুজন একত্রিত হয়, তখন এটি দুর্দান্ত কাজ করে, তবে ফলাফল যখন না হয়, তখন অযৌক্তিক এবং মানসিক চিন্তাভাবনার ফলস্বরূপ।

- আপনার প্রতিক্রিয়া আপনার আবেগ অনুসরণ করে। আমাদের চিন্তাভাবনা এবং ক্রিয়াকলাপগুলো আমরা যা আকর্ষণীয় বলে মনে করি, তার মধ্যে মূল কারণ, যুক্তিযুক্ত কি তা অগত্যা নয়। দুজন লোক একই তথ্যগুলোর একই সেটটি লক্ষ্য করতে পারে এবং খুব আলাদাভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় কারণ তারা তাদের অনন্য সংবেদনশীল ফিল্টারটির মাধ্যমে সেই তথ্যগুলো চালায়। আবেগের কাছে আবেদন করা কারণের কাছে আবেদন করার চেয়ে সাধারণত শক্তিশালী হওয়ার এটি একটি কারণ। যদি কোনো বিষয় কাউকে আবেগ অনুভব করে, তবে তারা ডেটা সম্পর্কে খুব কমই আগ্রহী হবে। এই কারণেই বুদ্ধিমান সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে এমন একটি হুমকি হতে পারে।

অন্য উপায় রাখুন বেশিরভাগ লোকেরা বিশ্বাস করেন যে, যুক্তিসঙ্গত প্রতিক্রিয়া হলো তাদের উপকার হয় সেই ব্যক্তি, যা তাদের আকাঙ্ক্ষাকে সন্তুষ্ট করে। আরও নিরপেক্ষ সংবেদনশীল অবস্থান থেকে পরিস্থিতিটি পৌঁছাতে আপনাকে আবেগের পরিবর্তে ডেটাতে আপনার প্রতিক্রিয়াটি বেস করতে দেয়।

- দুর্ভোগ অগ্রগতিকে চালিত করে। সমস্ত দুর্ভোগের উৎস হলো অবস্থার পরিবর্তনের আকাঙ্ক্ষা। এটি সমস্ত অগ্রগতির উৎসও। আপনার অবস্থার পরিবর্তন করার আকাঙ্ক্ষা আপনাকে পদক্ষেপ নেওয়ার ক্ষমতা দেয়। এটি আরও চাচ্ছে, যা মানবতাকে উন্নত করতে, নতুন প্রযুক্তি বিকাশ করতে এবং উচ্চতর স্তরে পৌঁছানোর দিকে ঠেলে দিতে। তৃষ্ণার সঙ্গে আমরা অসন্তুষ্ট কিন্তু চালিত। তৃষ্ণা ছাড়াই, আমরা সন্তুষ্ট তবে উচ্চাকাঙ্ক্ষার অভাব রয়েছে।
- আপনার ক্রিয়াকলাপগুলো প্রকাশ করে যে, আপনি কতোটা খারাপভাবে চান। যদি আপনি কিছু বিষয়ে অগ্রাধিকার হিসেবে বলে থাকেন, তবে আপনি কখনোই এতে কাজ করেন না, তবে আপনি এটি সত্যিই চান না। নিজের সঙ্গে খাঁটি কথোপকথনের সময় এসেছে। আপনার ক্রিয়াকলাপগুলো আপনার প্রকৃত প্রেরণাগুলো প্রকাশ করে।
- পুরস্কার ত্যাগের অন্যদিকে রয়েছে। প্রতিক্রিয়া (শক্তির ত্যাগ) সর্বদা পুরস্কারের পূর্বে (সম্পদ সংগ্রহ)। 'রানার উচ্চতা' কেবল হার্ড রানের পরে আসে। পুরস্কারটি কেবল শক্তি ব্যয় করার পরে আসে।
- আত্মনিয়ন্ত্রণ করা কঠিন, কারণ এটি সন্তুষ্ট নয়। একটি পুরস্কার এমন একটি ফলাফল, যা আপনার তৃষ্ণাকে সন্তুষ্ট করে। এটি আত্মনিয়ন্ত্রণকে অকার্যকর করে তোলে কারণ আমাদের আকাঙ্ক্ষাগুলোকে বাধা দেওয়া সাধারণত তাদের সমাধান করে না। প্রলোভনের প্রতিরোধ করা আপনার তৃষ্ণা পূরণ করে না; এটি কেবল এটি

উপেক্ষা করে। এটি ক্ষুধা কাটানোর জন্য স্থান তৈরি করে। আত্মনিয়ন্ত্রণের জন্য আপনাকে কোনো ইচ্ছা পূরণ করার চেয়ে মুক্তি দিতে হবে।

- আমাদের প্রত্যাশা আমাদের সন্তুষ্টি নির্ধারণ করে। আমাদের অভিলাষ এবং আমাদের পুরস্কারের মধ্যে ব্যবধান নির্ধারণ করে যে, পদক্ষেপ নেওয়ার পরে আমরা কতোটা সন্তুষ্ট বোধ করি। যদি প্রত্যাশা এবং ফলাফলগুলোর মধ্যে মিল নেই, তবে ইতিবাচক (আশ্চর্য এবং আনন্দ), তবে ভবিষ্যতে আমরা কোনো আচরণের পুনরাবৃত্তি করার সম্ভাবনা বেশি। অমিলটি যদি নেতিবাচক হয়, (হতাশা এবং হতাশা), তবে আমাদের এটির সম্ভাবনা কম।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি ১০ ডলার এবং ১০০ ডলার পাওয়ার আশা করেন, তবে আপনি দুর্দান্ত বোধ করেন। আপনি যদি ১০০ ডলার এবং ১০ ডলার পাওয়ার আশা করেন, তবে আপনি হতাশ হন। আপনার প্রত্যাশা আপনার সন্তুষ্টি পরিবর্তন করে। উচ্চ প্রত্যাশার পূর্বে গড়ে একটি গড় অভিজ্ঞতা হতাশা। কম প্রত্যাশার পূর্বে গড়ে একটি গড় অভিজ্ঞতা হলো আনন্দ। যখন পছন্দ করা এবং চাওয়া প্রায় একই রকম হয়, আপনি সন্তুষ্ট বোধ করেন।

সন্তুষ্টি = পছন্দ করা—চাওয়া

সেনেকার এই বিখ্যাত উক্তিটির পিছনে বুদ্ধি হলো, 'দরিদ্র হওয়া খুব কম হয় না, এটি আরও বেশি চায়' যদি আপনার পছন্দগুলো আপনার পছন্দকে ছড়িয়ে যায়, তবে আপনি সর্বদা অসন্তুষ্ট থাকবেন। আপনি সমাধানের চেয়ে সমস্যাটির উপর স্থিরভাবে আরও ওজন রাখছেন।

সুখ আপেক্ষিক। যখন আমি প্রথম প্রকাশ্যে আমার লেখা শেয়ার করে নেওয়া শুরু করি, তখন এক হাজার গ্রাহক পেতে আমাকে তিন মাস সময় লেগেছিল। আমি যখন এই মাইলফলকটি আঘাত করি, তখন আমি আমার বাবা-মা এবং আমার বান্ধবীকে বলেছিলাম। আমরা উদ্‌যাপন করেছিলাম। আমি উত্তেজিত এবং অনুপ্রাণিত বোধ করছি। কয়েক বছর পরে, আমি বুঝতে পারি যে, প্রতিদিন এক হাজার লোক সাইনআপ করছে এবং এখনো আমি কাউকে বলার চিন্তাও করি না। এটা স্বাভাবিক অনুভূতি। আমি আগের চেয়ে নব্বই গুণ দ্রুত ফলাফল পাচ্ছিলাম, তবে এতে খুব বেশি আনন্দ পেয়েছি। কিছুদিন পরে এটি ঘটেনি যে, আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে এটা কতোটা অ্যাবসার্ড ছিল যে, আমি এমন কিছু উদ্‌যাপন করছি না—যা কয়েক বছর আগে পাইপের স্বপ্নের মতো মনে হতো।

- ব্যর্থতার ব্যথা প্রত্যাশার উচ্চতার সঙ্গে সংযুক্ত থাকে। যখন ইচ্ছা বেশি থাকে, ফলাফলটি পছন্দ না করার জন্য এটি ব্যথা করে। আপনি চান এমন কিছু অর্জন করতে ব্যর্থ হতে। এমন কিছু অর্জন করতে ব্যর্থ হওয়ার চেয়ে বেশি আঘাত দেয়, যা আপনি প্রথমে বেশি ভাবেননি। এই কারণেই লোকেরা বলে, 'আমি আমার আশা অর্জন করতে চাই না।'
- অনুভূতিগুলো আচরণের আগে এবং পরে উভয়ই আসে। কাজের আগে একটি অনুভূতি রয়েছে, যা আপনাকে কাজ করতে অনুপ্রাণিত করে তৃষ্ণা। অভিনয়ের পরে, এমন একটি অনুভূতি রয়েছে, যা আপনাকে ভবিষ্যতে ক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করতে শেখায়—পুরস্কার।

কিউ> লোভ (অনুভূতি)> প্রতিক্রিয়া> পুরস্কার (অনুভূতি)

আমরা কিভাবে আচরণ করি এবং আমাদের আচরণ আমরা কিভাবে অনুভব করি, তার উপর নির্ভর করে আমরা কিভাবে প্রভাবিত করি?

- আকাঙ্ক্ষা শুরু করে। আনন্দ টিকিয়ে রাখে। চাওয়া এবং পছন্দ করা আচরণের দুটি ড্রাইভার। এটি পছন্দসই না হলে এটি করার কোনো কারণ আপনার নেই। আকাঙ্ক্ষা এবং তৃষ্ণা হলো, যা কোনো আচরণের সূচনা করে। তবে এটি উপভোগযোগ্য না হলে এটি পুনরুক্ত করার কোনো কারণ আপনার নেই। আনন্দ এবং তৃপ্তি হলো, যা একটি আচরণকে টিকিয়ে রাখে। অনুপ্রেরণা বোধ আপনাকে কাজ করতে দেয়। সাফল্য বোধ করা আপনাকে পুনরাবৃত্তি করতে পারে।
- আশা অভিজ্ঞতার সঙ্গে হ্রাস পায় এবং গ্রহণযোগ্যতা দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। প্রথমবার কোনো সুযোগ পেলে আশা করা যায় কী হতে পারে। আপনার প্রত্যাশা (লালসা) কেবল কমিটমেন্টর উপর ভিত্তি করে। দ্বিতীয়বারের মতো, আপনার প্রত্যাশা বাস্তবে ভিত্তি করে। আপনি প্রক্রিয়াটি কিভাবে কাজ করে, তা বুঝতে শুরু করেন এবং আপনার ফলাফলটি আরও সঠিক ভবিষ্যদ্বাণী এবং সম্ভাব্য ফলাফলের স্বীকৃতি পাওয়ার জন্য ধীরে ধীরে লেনদেন হয়।

এটি সর্বশেষত সমৃদ্ধ-দ্রুত-ওজন-হ্রাস প্রকল্পের জন্য ক্রমাগত আমাদের উপলব্ধি করার এক কারণ। নতুন পরিকল্পনা প্রত্যাশার প্রস্তাব দেয়, কারণ আমাদের প্রত্যাশা গ্রাউন্ড করার জন্য আমাদের কোনো অভিজ্ঞতা নেই। নতুন কৌশলগুলো পুরানোগুলোর চেয়ে বেশি আবেদনময়ী বলে মনে হচ্ছে, কারণ তাদের সীমাহীন আশা থাকতে পারে। যেমন–অ্যারিস্টটল উল্লেখ করেছেন, 'যুবা সহজে প্রতারণা

করে, কারণ এটি প্রত্যাশায় দ্রুত।' সম্ভবত এটিকে সংশোধন করা যেতে পারে 'যুবা সহজেই প্রতারণা করা হয়, কারণ এটি কেবল আশা করে।' শুরুর দিকে প্রত্যাশাটি রুট করার কোনো অভিজ্ঞতা থাকে না, আশা আপনার কাছে রয়েছে।

কীভাবে এই আইডিয়াগুলো ব্যবসায়ের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করবেন?

বছরের পর বছর ধরে, আমি ফরচুন ৫০০ সংস্থায় কথা বলেছি এবং কিভাবে ছোটো বিজ্ঞানের প্রয়োগ করতে হবে, সে সম্পর্কে বর্ধমান সূচনাগুলো আরও কার্যকর ব্যবসা পরিচালনা এবং আরও ভালো পণ্য তৈরির অভ্যাস। আমি বেশিরভাগ ব্যবহারিক কৌশলকে একটি সংক্ষিপ্ত বোনাস অধ্যায়ে সংকলন করেছি। আমি মনে করি, আপনি এটি পারমাণবিক অভ্যাসে উল্লিখিত প্রধান ধারণাগুলোতে একটি অবিশ্বাস্যভাবে দরকারি সংযোজন হিসেবে খুঁজে পেয়েছেন।

প্যারেন্টিংয়ের ক্ষেত্রে এই আইডিয়াগুলো কিভাবে প্রয়োগ করবেন?

পাঠকদের কাছ থেকে আমি যে সাধারণ প্রশ্নগুলো শুনি, তার মধ্যে একটি হলো এই পদ্ধতিতে, 'আমি কিভাবে বাচ্চাদের এটি করতে পারি?' পারমাণবিক অভ্যাসের ধারণাগুলো মানবীয় আচরণের সমস্ত ক্ষেত্রে (কিশোররাও মানুষ) বিস্তৃতভাবে প্রয়োগ করার উদ্দেশ্যে তৈরি হয়েছে, যার অর্থ আপনার মূল পাঠ্যে প্রচুর দরকারি কৌশলগুলো খুঁজে পাওয়া উচিত। এটি বলেছিল, প্যারেন্টিংয়ের নিজস্ব চ্যালেঞ্জগুলোর একটি সেট রয়েছে। বোনাস অধ্যায় হিসেবে, প্যারেন্টিংয়ের ক্ষেত্রে এই ধারণাগুলো কিভাবে প্রয়োগ করা যায়, সে সম্পর্কে আমি একটি সংক্ষিপ্ত গাইড রেখেছি।

আপনি এই অধ্যায়টি ডাউনলোড করতে পারেন atomichabits.com /parenting

- সমাপ্ত -